

# হাংলা

Hangla hmeshe

হেঁশেল

₹ ১২০/-

## বেকড & গ্রিলড

বেকড আর গ্রিলড খাবারের সম্ভারে জমজমাট ডিসেম্বর

হ্যাংলা-র  
হংশেল

# পিকনিকে

থাকছে আড্ডা,হুল্লোড়,গেম আর মনপসন্দ মেনু !!  
সপরিবারে অথবা কাছের বন্ধুদের  
সঙ্গে চলে আসুন হ্যাংলার পিকনিকে।

স্থান- নিউটাউন বিসর্জন ঘাট  
১৯ জানুয়ারি ২০২৫, রবিবার

বিস্তারিত জানতে যোগাযোগ করুন  
8017125297 / 7044097361

চিরন্তন বাঙালির সুর

# শ্রীমতী®

আলতা ও সিঁদুর



**জে. এন. কুডু প্রাঃ লিঃ**

কলকাতা- ৭০০০০৯। ফোন : ০৩৩ ২৩৫০ ০২৭১/ ৪৮৪৮

E-mail : jnkudoopvtltd@yahoo.com/ jnkudoo@outlook.com



# Your Travel Companion

## Mukharochak®

Eat Healthy Stay Healthy



CITY OFFICE :  
364/11, N.S.C. BOSE ROAD, NAKTALA,  
KOLKATA 700 047.  
TOLL FREE : 1800 8918701



FACTORY & OFFICE :  
BARULI, DAKSHIN GOBINDOPUR,  
(NEAR BARUIPUR), KOLKATA - 700145  
PH. 98319 47429 / 98316 47399

email: mukharochakcal@gmail.com mukharochakonline@gmail.com  
www.mukharochak.com

mukharochakexport@gmail.com

FOLLOW US -    

# সূচিপত্র

সম্পাদকীয়

০৫

কভার স্টোরি

০৬

হেঁশেলের ভানুমতী-

প্রাইড প্লাজায় আনারসের আগ্রাসন

৪৮



হ্যাংলা ক্লাব-

নানা রসে আনারস

৫০



গুডফুড — ডায়াবেটিস সামলে চলুন  
রেশমী মিত্র, পুষ্টিবিদ

৫৮

শেফস্ কর্নার—  
শেফ স্বরূপ চ্যাটার্জী

৫৯

ছোটবেলায় জন্মদিন মানেই ছিল বার্থ ডে কেক আর ক্রিসমাসে ফুট কেক। বাবা কিনে আনতেন নিউ মার্কেট থেকে। অনেক পরে জেনেছিলাম নাহমস্-ফুরিজ এইসব নাম। তখন বুঝতাম না 'বেকিং'-এর আর্ট। আমার মতো অনেকেই বুঝতেন না। একটা সময় পরে কলকাতায় কনফেকশনারির সংখ্যা বাড়ল। মানুষ পরিচিত হল বেকড এবং গ্রিলড আইটেমের সঙ্গে। শুধুমাত্র কেক নয়, কুকিজ, পেস্টি, মাফিনস্, কাপ কেক, নানা ধরনের ব্রেড, এমনকী বেক করা ঝাল-নোনতা আইটেমও জাঁকিয়ে বসল বাঙালির জিভে। এরপরে শহরের সান্ধ্যবাসরে নিজের ঝালসানো অস্তিত্ব নিয়ে হাজির হল 'গ্রিলড' আইটেম। স্টেক, যার অন্যতম উদাহরণ। পর্ক, বিফ, চিকেন, ফিশ নানা উপকরণের গ্রিলড পদ এখন বাঙালির পছন্দের শীর্ষস্থান দখল করে নিয়েছে। এখন তো ঘরে ঘরে হোম বেকার। বেকার বসে না থেকে Baker হয়ে রোজগারের দরজা খুলে ফেলেছেন হোম বেকাররা। বার্থ ডে, ওয়েডিং, প্রি-ওয়েডিং, অ্যানিভার্সারি, বেবি শাওয়ার, প্রোমোশনাল পার্টির মতো আজকাল সবরকম সেলিব্রেশনে কেক, কিশ, লাজানিয়া, মাফিন, পেস্টি মাস্ট। এবারের বেকড অ্যান্ড গ্রিলড পদে সাজানো মলাট কাহিনি হ্যাংলার ডিসেম্বর জমাজমাট করে তুলবে।

প্রধান সম্পাদক	অনিলাভ চট্টোপাধ্যায়
প্রতিবেদক	দীপেন্দু ভট্টাচার্য, এ কে এম সাইফুল্লা ও অর্পিতা লাহিড়ী
ছবি	দীপ্তশুভ্র সরকার
গ্রাফিক্স ও অলংকরণ	সুস্মিতা কর্মকার
অফিস বিন্যাস	অরিজিৎ সরকার
প্রচ্ছদ সৌজন্য	শেফ অরিজিৎ মিত্র, ইনস্টিটিউট অফ হোটেল ম্যানেজমেন্ট, তারাভালা, কলকাতা
সংশোধনী	সুরত বিশ্বাস
জনসংযোগ	কৌশিক চ্যাটার্জি ও অরিন্দম চ্যাটার্জি
আর্থিক উপদেষ্টা	শুভ্রাংশু গাঙ্গুলি
প্রোডাকশন টিম	বিশ্বজিৎ দাস
হিসাবরক্ষক	সঞ্জয় মণ্ডল
বিজ্ঞাপন	মৈনাক চক্রবর্তী ও শান্তনু মণ্ডল
আইনি উপদেষ্টা	অয়ন চক্রবর্তী অ্যান্ড অ্যাসোসিয়েটস
বিতরণ প্রতিনিধি	গৌতম ঘোষ ও সুপ্রিয় তপস্বী

বিতরণ প্রতিনিধি বাংলাদেশ (ঢাকা)	আমির অ্যান্ড সপ - ৯৫৫৬৪৮৪, ৪৭১১১৩৭২ মোবাইলঃ- ০১৭১১৩৭৮৫১, ০১৬১১১৩৭৮৫১
কলকাতা পরিবেশক	রবি সাহা- ডেকার্স লেন- ৯৮৩১০১২০৮৪
বিতরণ প্রতিনিধি	আসাম- গুয়াহাটি- দুর্গা নিউজ এজেন্সি- ৯৪৩৫০৪৯৫১১ মেঘালয় শিলচর- বাতায়ন/আবাহন- ৯৭০৬১৬৮৮১১/৯৪৩৫১৭৪৬৫৮ দিল্লি- মমতা এন্টারপ্রাইজ- ৯৮১১৯৯৮৫৮০ মহারাষ্ট্র- মুম্বাই- স্টার নিউজ এজেন্সি- ৮২৮৬৯৮৮৪৩৫ মহারাষ্ট্র- সুমিত সেনগুপ্ত, নেহরু পার্ক হাউজিং সোসাইটি পূনা- ৮৮৩০৩০৮০৫৭ কর্ণাটক- ব্যাঙ্গালোর- পুথিবাবু- ৯৯৪৫৬৩৩৭৭৩/৯৬২০৭৭৯৭১৭ পশ্চিমবঙ্গ- শিলিগুড়ি- এস বি ট্রেডার্স- ৮৯১৮১১৩৯৬৯ পশ্চিমবঙ্গ- জলপাইগুড়ি- ভবতোষ ভৌমিকি- ৯৭৩৩২৪৬৯১৩ ঝাড়খন্ড- রাঁচি- জ্ঞান ভারতী- ৯৮৩৫৭৭০৮০৭
মুদ্রক	সেমাফোর টেকনোলজিস্ প্রাইভেট লিমিটেড ৩১, অখিল মিস্ত্রী লেন, কলকাতা - ৭০০ ০০৯ ফোন- ৯৮৩০০ ৪৯৩৮৭

প্রকাশক



গ্রেমাইন্ড পাবলিকেশন  
১১১/১ডি, মঠেশ্বরতলা রোড,  
কলকাতা- ৭০০ ০৪৬  
<https://hanglamagazine.com/>  
Email- [hangla.hneshel@gmail.com](mailto:hangla.hneshel@gmail.com)

Follow us on / Hangla Hneshel / Hangla Hneshel

সম্পাদকীয় যোগাযোগ ৯৮৩১৫ ৪৩৩৪৩ (সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৮টা)

বিজ্ঞাপনের জন্য যোগাযোগ ৯৮৩০৯৩৮৩৮৬ (সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৮টা)

এজেন্ট হওয়ার জন্য যোগাযোগ ৯৬৮১৯০৩৯৯৭ (সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৮টা)

গ্রাহক ও পত্রিকাপ্রাপ্তি ৮০১৭১২৫২৯৭ (সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৮টা)

সংক্রান্ত খোঁজখবর [hangla.circulation@gmail.com](mailto:hangla.circulation@gmail.com)

Printer & Publisher: Anilava Chatterjee on behalf owner Greymind Publication  
Printer: Semaphore Technologies Pvt. Ltd.  
31, Akhil Mistri Lane, Kolkata- 700 009  
Phone- 9830049387

Published at: 111/1D, Matheswartala Road, Kolkata- 700 046

Editor: Anilava Chatterjee

Ph: 033 40612512, Fax: 033 2280 1962, [www.greymind.in](http://www.greymind.in)

RNI NO. WBBEN/2012/51961

## সূচিপত্র

মাস্টার স্ট্রোক- শেফ শৈলেন হালদার



৬০

সল্ট পেপারের গল্পো গাছা-  
কৌশিক মজুমদার

৬২

ফুডট্রটার-  
নামেই যেখানে 'খোলা' হাওয়া-  
সুতপা ভৌমিক

৬৪

কাহিঁ গুম না হো যায়ে

৬৭

পথে হবেপাত চেনা -  
অফিস পাড়ার Sweet Memories  
অর্পিতা লাহিড়ী

৬৮

চুমুক-  
'ব্রেকিং ব্রেড অ্যান্ড ড্রিঙ্কিং ওয়াইন'  
শুভ্রত গাঙ্গুলি



৭০



## সম্পাদকীয়

হিসেব করে দেখলাম, ২৩ নভেম্বর থেকে ৩০ নভেম্বর— টানা এই ৮ দিনই কোনও না কোনও বিয়েবাড়িতে হাজির থাকতে হয়েছে আমায়। কোনওদিন বিয়ে, কোনওদিন বৌভাত, (বাঙালি এখন শখ করে যেটাকে ‘রিসেপশন’ও বলে), কোনওদিন আইবুড়ো ভাত, আবার কোনওদিন বাঙালির বিয়ের নতুন দিন, ‘সঙ্গীত’। ফলে বাঙালির বিয়ে এখন পাঁচমেশালি সংস্কৃতি মিলিয়ে বেশ বড়সড় একটা উৎসব। নতুনকে স্বাগত জানানোয় কোনও হীনমন্যতা নেই, কিন্তু বাঙালি যে কেন নিজেরটাও ভুলে যায়। ‘বিয়ের ছড়া’ তো কবেই অবলুপ্তির পথে! বাসর রাত? তাও বোধহয় হাতে গোনা। গায়ে হলুদ বদলে ‘হলদি’। বিয়েবাড়ির খাবারগুলোও কেমন যেন বদলে গেল। লুচি, লম্বা বেগুনভাজা সেসব যেন অন্য যুগের গল্প মনে হয়। আমেরিকা নিবাসী শ্যালিকার আইবুড়ো ভাত হল গড়িয়াহাটের ‘বাবু কালচার’-এ। গুঁরা লেখেন, ‘কলকাতার দেখা হয় ক্যালকাটার সঙ্গে।’ সাবেকিয়ানাকে নিজের মতো ধরে রেখেছেন গুঁরা। বাঙালি খাবার। বেগুনি, শুভ্রা থেকে পায়ের। অশীতিপত্র এক আত্মীয়কে তবু আফশোস করতে শুনলাম, ‘আচ্ছা, সেই দিনগুলো কি আর ফিরবে না! কোমরে গামছা জড়িয়ে হাতে বালতি নিয়ে পরিবেশন করবে কনের দাদা!’ মাঝ বয়েসি কেউ একজন আশ্বস্ত করলেন। ‘আবার ফিরবে। ফিরতেই হবে। কনের দাদার হয়ত সময় হবে না। কিন্তু রেস্টোরাঁ কিংবা ক্যাটারিংয়ের সার্ভিস বয়দের আউটফিটই হবে দেখবেন ধুতি, বাবু গেঞ্জি আর গামছা। ট্র্যাডিশন যে বেচাও যায় ভাল।’ কিন্তু এটা নির্মম সত্যি যে ঘরের না বাইরের এই দেলাচলে বাঙালি নিজেকে হারিয়ে ফেলেছে অনেকটাই। কলকাতা গবেষক হরিপদ ভৌমিকের বিয়ের শব্দকোষ বলে একটা বই আছে। তাতে একটা দীর্ঘ লেখা বিয়ের ছাঁদা বাঁধা নিয়ে। সেখানে বাঙালি বিয়ের অভ্যস্ত জনপ্রিয় একটা প্রথা ছিল ছাঁদা বাঁধা। নিজের খাওয়া তো হল, কিন্তু পরিবারের জন্য খাবার নিয়ে যাওয়া ছিল নিয়ম। এখন যেমন কালেভদ্রে অনেকটা অস্বস্তি নিয়ে কনের বাবা তাঁর নিমন্ত্রিত অতিথিকে বাড়ির জন্য প্যাকেট নিয়ে যাবার অনুরোধ করেন আর ততোধিক লজ্জা পেয়ে সে প্রস্তাব ফিরিয়ে দেন অতিথি, আগে এটাই ছিল বরং দস্তুর। হরিপদবাবু লিখেছেন, ‘এই ছাঁদা বাঁধার আরেক নাম আসলে ছিল ভালবাসা। সেই ভালবাসাই যখন নেই, ছাঁদা আর কোথায় থাকবে!’ ছাঁদায় কী থাকত? থাকত মূলত লুচি আর সন্দেশ। বারো থেকে কুড়িটা লুচি আর আট থেকে ষোলোটা সন্দেশ থাকত ছাঁদায়। তাই বিয়েবাড়িতে যে যাই খেয়ে উঠুক না কেন, ছাঁদা হাতে নিতেই হত। তবে খাওয়াদাওয়া ছিল সহজ, আতিশয্য কিংবা বাহুল্য বর্জিত। লুচি, কয়েকরকম ভাজা, বাঁধাকপি কিংবা বিলাতী কুমড়োর তরকারি, বুটের ডাল, চাটনি, কচুরি, শিঙাড়া, নিমকি, পাপড় ভাজা। মিস্তির জন্য দু’খানা আলাদা সরার ব্যবস্থা হত। মহেন্দ্রনাথ দত্ত তাঁর বিয়েবাড়ির খাবার সংগ্রহ লেখায় জানিয়েছিলেন, ‘খাজা, গজা, পাস্তুরা, মতিচূর, কাঁচাগোলা দেওয়া হত মিস্তির সরায়।’ শরৎকুমারী চৌধুরানী লিখেছেন, ‘আতা, মনোরঞ্জন, ক্ষীরপুলি, বাদামতন্ডি, ছাপা সন্দেশ, বরফি, পোঁড়া, গোলাপজাম সেসবও থাকত সেই সরায়।’

একটু লক্ষ্য করে দেখবেন, এই সময়ের বাঙালি বিয়েতে মিস্তির আধিক্যও কমেছে। আইসক্রিমটা মাস্ট। সঙ্গে বড়জের বেকড রসগোল্লা কিংবা মাখা সন্দেশ, অথবা গোলাপজামুন কিংবা জিলিপি। কিন্তু বাকিটা বদলেছে চোখে পড়ার মতো। বাঙালি বিয়েতে এখন পাস্তা কাউন্টার, ফুচকা আর চাটের স্টল। আমাদের মতো হ্যাংলা, অথচ প্রেশার, কোলেস্টেরেলের চোখ রাঙানি যাদের, তাদের ভারী মুশকিল। এমনিতেই ভারী শরীর সামলানোই ভারী বক্রির। তারপর পুজোর আগমনের সময় থেকেই মোটামুটি উৎসব আর খাদ্য উৎসবগুলো আয়-আয় বলে যেন হাতছানি দিতে থাকে। পুজোয় যা যা চলে, সেটা তো নতুন করে বলার কিছু থাকে না। পুজোর পরই খাওয়াদাওয়া বিরতি নিতে হবে বলে মনে মনে যখন শপথ নিচ্ছি, তখনই চলে আসে বিজয়া, দেওয়ালি, ভাইফোঁটা। রেফ্রিজারেটর ভর্তি মিস্তির বাক্স আর চারপাশের কাজু, পেস্তা, কিশমিশ দেখে কারই বা সেসব শপথ মনে থাকে। যাঁদের থাকে, তাঁরা নেহাতই মহাপুরুষ। ভাইফোঁটার পর আর নয়, এভাবে যখন নিজেকে বলতে শুরু করেছি, তখনই ছট পুজো চলে আসে। আমাদের বাড়ির স্বরাষ্ট্রমন্ত্রক যিনি প্রায় নিজে হাতে চালান, সেই শান্তিদি আসলে বিহারের লোক। শান্তিদির কথা আগেও এই কলমে লিখেছি। ছটের সময় শান্তিদির স্বাভাবিকভাবেই ছুটি চাই। আর ফেরেও ব্যাগ ভর্তি ঠেকুয়া নিয়ে। বন্ধু অশোক সিংও প্রতিবার নিয়ম করে পাঠায় ছটের প্রসাদ, ঠেকুয়া। সেদিন ইনস্টাগ্রামে কোনও রিলে দেখলাম, যাদবপুরে কোথাও সারা বছর ঠেকুয়া বিক্রির ব্যবস্থা হচ্ছে। তাড়াতাড়ি খুঁজে বের করতে হবে দোকানটা। এরকম অফার ছাড়াই উচিত নয়। এই পর্বটা শেষ হলেই বিয়েবাড়ি। তারপর ক্রিসমাস, বড়দিন— চলতেই থাকবে। সামনে নাছমসের ফুট কেব কেউ ধরবে, আর আমি না বলব, এরকম বেঁচে থেকে লাভ কী! তাই বরং হ্যাংলামি চলুক। মানে পিকনিকও থাকবে এদিক ওদিক। বন্ধুদের, অফিসের, হ্যাংলার— টানা সূচি। হ্যাংলার পিকনিক এবার ১৯ জানুয়ারি। আসতেই হবে কিন্তু। নতুনদের সঙ্গে পুরনো বন্ধুদেরও চাই একইভাবে। আসবেন তো সবাই?

অনিলাভ চট্টোপাধ্যায়

follow me: [/anilavac](https://www.facebook.com/anilavac) [@Anilavac](https://twitter.com/Anilavac)

# বেকিং-গ্রিলিং- এর গালগল্প

মানব সভ্যতার যুগান্তকারী পদক্ষেপ আগুন আবিষ্কার। চকমকি পাথর ঠুকে ঠুকে আগুন জ্বালানোর আগেই আদিম মানুষ বেক করতে শিখেছিল। পাউরুটির মতো খাদ্যবস্তু বানিয়েছিল রোদে পাথর গরম করে সেই তাপ দিয়ে। সেই শুরু...। ২৬০০ খ্রিস্ট-পূর্বাব্দে মিশরীয়রা ইস্ট ব্যবহার করে বেকিং পদ্ধতিতে পাউরুটি বানিয়েছিল। এতদিন পর্যন্ত ইস্ট ব্যবহার হত মদ তৈরির কাজে। প্রাচীন গ্রিসের অধিবাসীরা খ্রিস্ট-পূর্ব আনুমানিক ৬০০ বছর আগে আবিষ্কার করেছিল অভিনব প্রযুক্তির ঘেরা চুলার, যা আধুনিক বেকিং-এর আগাম গল্প বলাই যায়। ৫৬০০ খ্রিস্ট-পূর্বাব্দে তুরস্ক এবং প্যালেস্টাইনে এই ধরনের 'Encloser Oven'-এর হদিশ পাওয়া গেছে খননকার্যের ফলে।

আসল ঘটনা তো ঘটেছিল ৩০০ খ্রিস্ট-পূর্ব আগে রোমে। রোম সাম্রাজ্যের সূচনা পূর্বে 'পেস্টি রাঁধুনি' নামক এক পেশাদারী শ্রেণির উদ্ভব হয়। রোমের উৎসবে আর উদ্‌যাপনে তখন পেস্টি জাতীয় মিস্তির হেবিব চাহিদা। যিশু খ্রিস্টের মৃত্যুর পর তখন গোটা রোমে প্রায় ৩০০ পেস্টি শেফের রমরমা। তখন থেকেই আধুনিক বেকিং-এর পথচলা শুরু।

১৬৮ খ্রিস্ট-পূর্বাব্দে তখন 'বেকার'স গিল্ড'-এর প্রতিষ্ঠা হয়েছিল। কেক, রুটি, তর্তেস, ফ্রিটাসের নানাবিধ নানা স্বাদের রমরমা রোমানদের জিভের ডগায়। বেকিং-এর দোসর হিসেবে ডিসেম্বরে আরেক টেকনিক বাঙালির রসনাকে নিয়ন্ত্রণ করে— গ্রিলিং।

আদিম মানব তো আগুন আবিষ্কার করেই বুনো শুয়োর, খরগোশ, ভেড়া, বনবিড়াল বালসে-সেঁকে খাওয়া শুরু করেছিল। বারবিকিউ-এর শুরু সেই। গ্রিলিং-এরও। এখন তো গ্রিলড বা রোস্ট স্টেক (চিকেন, পর্ক, ফিশ, বিফ, ল্যান্স) হট কেক বাঙালির জিভের ডগায়। এবারের মলাট কাহিনি 'বেকড অ্যান্ড গ্রিলড'। শুধুমাত্র ক্যাফে বা কনফেকশনারি নয়, এখন ঘরে ঘরে বেকিং এবং গ্রিলিং-এর প্রযুক্তিতে তৈরি হচ্ছে নানা ধরনের বাল-নোনতা-মিস্তি খাবার। তৈরি হচ্ছে নানা ধরনের ব্রেড। এবারের হ্যাংলায় ডিসেম্বর জমজমাট বেকিং এবং গ্রিলিং-এর উত্তাপে।



দীপ্তেন্দু ভট্টাচার্য





শৈশব হোক বা বার্ধক্য  
জীবনে মিষ্টি মুহূর্তে পাশে থাকার জন্য যথেষ্ট...

# বাপুজী কেক

নকল হইতে সার্বধান



চিহ্ন দেখে কিনুন।

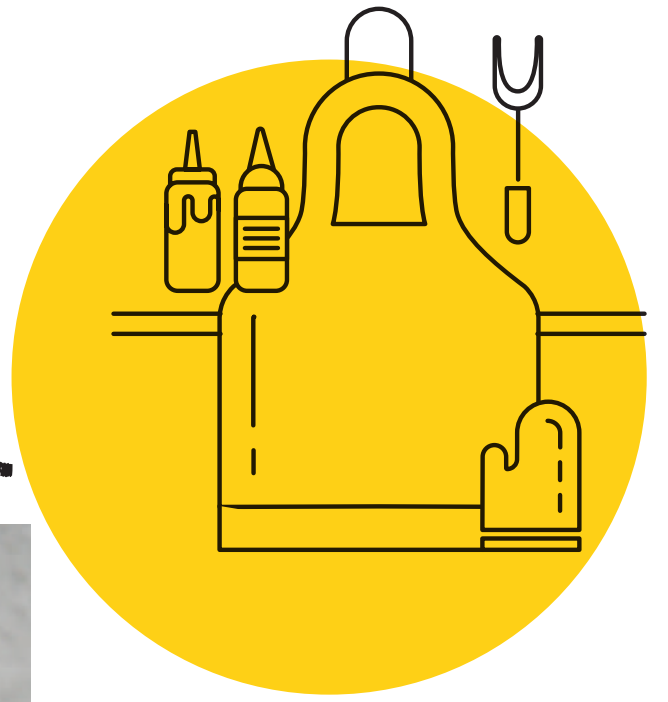


নিউ হাওড়া বেকারী (বাপুজী) প্রাঃ লিঃ পল্লব পুকুর, সাঁত্রাগাছি, হাওড়া-৪



সুদীপা গুহ

# বেকিং মোড On...



## সুইস রোল

উপকরণঃ- ময়দা (আধ কাপ), চিনি (১ কাপ), ডিম (২টি) (ঘরের তাপমাত্রায় রাখা), দুধ (আধ কাপ) (ঘরের তাপমাত্রায় রাখা), নুন (১/৪ চা-চামচ), বেকিং পাউডার (আধ চা-চামচ), ভ্যানিলা এসেন্স (আধ চা-চামচ)।

বাটার ক্রিম ফিলিংয়ের উপকরণঃ- আনসল্টেড মাখন (আধ কাপ), গুঁড়ো চিনি (আধ কাপ), ভ্যানিলা এসেন্স (আধ চা-চামচ)।

প্রণালীঃ- ১০x১৫ ইঞ্চি মাপের একটি পার্চমেন্ট পেপারে জেলি গ্রিজ করে মাইক্রোওভেন প্রিহিট করে নিন ১৯০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে। একটা মাঝারি আকারের পাত্রে প্রথমে সমস্ত শুকনো উপকরণ একসঙ্গে নিয়ে মিশিয়ে নিন। এবার অন্য একটি পাত্রে ডিম ভেঙে নিয়ে দুধ এবং ভ্যানিলা এসেন্স দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। শুকনো উপকরণগুলো দিয়ে সব ভাল করে মিশিয়ে নিন। এবার প্রিহিট করে রাখা ওভেনে জেলি গ্রিজ করে রাখা পাত্রে ব্যাটারটা ঢেলে দিন। কমপক্ষে ১২ থেকে ১৫ মিনিট বেক করে নিন। যতক্ষণ না কেকগুলোতে বাদামি রং ধরছে।

ফিলিং অ্যান্ড অ্যাসেম্বল করাঃ- এবার বেক করে নেওয়া কেকটা সামান্য ঠান্ডা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এরপর কেকগুলো ভেঙে নিন, এর সঙ্গে মেশান গুঁড়ো চিনি। একটা কিচেন টাওয়ার দিয়ে ঢেকে রেখে দিন কিছু সময়। কেকটা লম্বা করে রোল করে নিন। সম্পূর্ণ ঠান্ডা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এবার মাখনের সঙ্গে পাউডার সুগার খুব ভাল করে ফেটিয়ে নিন। দেখুন একটা মসৃণ টেক্সচার আসবে, এতে ভ্যানিলা এসেন্স দিয়ে আরও একবার মিশিয়ে নিন। বাটার ক্রিম তৈরি। রোল কেকটা এই বাটার ক্রিমে ভাল করে কোট করে নিন। ব্যাস পরিবেশনের জন্য তৈরি সুইস রোল।



## কুকিজ

উপকরণঃ- সল্টেড মাখন (১ কাপ), আইসিং সুগার (১ কাপ), শুকনো নারকেল (১ কাপ) (কুকিজ কোট করার জন্য), বেকিং পাউডার (১ টেবল চামচ), বেকিং সোডা (১/৪ চা-চামচ), দুধ (৩ চা-চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রথমে একটা পাত্রে মাখন এবং চিনি নিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। এরপর একে একে দিন ময়দা, শুকনো নারকেল, বেকিং পাউডার এবং বেকিং সোডা। সবকিছু ভাল করে মিশিয়ে নেওয়ার পর দিন দুধ। ফের একবার মিশিয়ে নিন। এবার ছোট ছোট বলের আকারে গড়ে নিয়ে শুকনো নারকেলে কোট করে নিন। বেকিং ট্রে-তে পার্চমেন্ট পেপার দিয়ে ওভেন প্রিহিট করে নিন। ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় বাদামি করে মিনিট ২০ বেক করে নিলেই তৈরি কুকিজ।

## এগলেস কেক

উপকরণঃ- ময়দা (১ কাপ), বেকিং পাউডার (আধ চা-চামচ), বেকিং সোডা (আধ চা-চামচ), গলানো মাখন (১৭০ গ্রাম), গুঁড়ো চিনি (১ কাপ), টকদই (২৫০ গ্রাম), দুধ (১/৩ কাপ), ভ্যানিলা এসেন্স (২ চা-চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রথমে মাখন, দই, দুধ, গুঁড়ো চিনি, ভ্যানিলা এসেন্স সব দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। এরপর দিন সমস্ত শুকনো উপকরণ। সবকিছু ভাল করে ফেটিয়ে নিন। খেয়াল রাখবেন ব্যাটারে কোনও দলা না থাকে। কেক টিনে ব্যাটার ঢেলে দিয়ে ট্যাপ করে নিন। প্রিহিট করা ওভেনে ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় বেক করে নিন ৪০ মিনিট। ব্যস তৈরি এগলেস কেক।



## টার্ট

উপকরণঃ-

টার্ট বেস বা ক্রাস্টের জন্যঃ- ময়দা (২ কাপ), আনসল্টেড ঠান্ডা মাখন (আধ কাপ) (ছোট টুকরো করে নেওয়া), বরফ ঠান্ডা জল (১/৪ কাপ)।

টার্ট ফিলিংয়ের জন্যঃ- জ্যাম (১ কাপ) (স্ট্রবেরি, ব্লুবেরি বা রাস্পবেরি ফ্লেভার)।  
সাজানোর জন্যঃ- টাটকা কিছু ফলের কুচি (অপশনাল), হুইপড ক্রিম, চকোলেট।

প্রণালীঃ- প্রথমে ওভেন ১৯০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় প্রিহিট করে নিন। এবার টার্টের জন্য বেসটা বানিয়ে নিন। মাখন এবং ময়দা ভাল করে মিশিয়ে নিন। যেন কোনও দলা না থাকে, এবার অল্প জল দিয়ে মেখে একটা ডো বানিয়ে রাখুন। একটা টার্ট প্যান্‌নে ডো-টা লম্বা করে রোল করে নিন। একটা কাঁটার সাহায্যে ওপর থেকে ছোট ছোট ছিদ্র করে দিন। প্রিহিট করা ওভেনে পার্চমেন্ট পেপার দিয়ে টার্টের বেসটা বেক করে নিন ১৫ মিনিট। ওভেন বন্ধ করে দিন। পার্চমেন্ট পেপারটা সরিয়ে নিন। ফিলিংয়ের জন্য পছন্দসই ফ্লেভারের জ্যাম দিন। ফের ৫-৭ মিনিট বেক করে নিন। ওপর থেকে হুইপড ক্রিম, পছন্দসই ফলের কুচি বা চকোলেটের টুকরো দিয়ে সার্ভ করুন টার্ট।

প্রতিটি রান্নায় থাকুক শুদ্ধতার ছোঁয়া

# শ্রীধৃত

SINCE 1848



শ্রীযুত EOE (Easy Open End) টিন প্যাক মানে শুদ্ধতার গ্যারান্টি। তাই অন্য কোন প্যাকে পাওয়া যায় না।



হলমার্ক দেখে  
তবেই কিনুন

NO TRANS FAT

NO ACIDITY



## শ্রীমধু

বিশুদ্ধ প্রাকৃতিক মধু



## খাষি পাঁপড়

প্লেন, বিকানীর মশলা  
ও পাঞ্জাবী মশলা

অশোক চন্দ্র রক্ষিত প্রাইভেট লিমিটেড

২৬ কটন স্ট্রীট, কলকাতা ৭০০০০৭, ফোন : ২২৫৮ ২১০৩

Email : [acrp1397@gmail.com](mailto:acrp1397@gmail.com) | CIN - U15203WB1932PTC007470 | [fssai](https://www.fssai.gov.in) FSSL 12812008000482



## বান অ্যান্ড ব্রেড

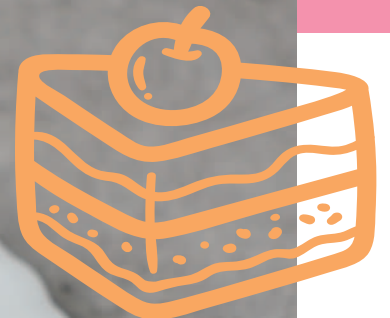
উপকরণঃ- গরম জল (আধ কাপ), চিনি (২ টেবল চামচ), ড্রাই ইস্ট (১ চা-চামচ), ময়দা (আধ কাপ), নুন (১ চা-চামচ), গলানো মাখন (২ টেবল চামচ), ডিম (১টি) (ফেটিয়ে নেওয়া)।

প্রণালীঃ- গরম জলে চিনি এবং ইস্ট দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন, যতক্ষণ না ফেনা উঠছে। একটা অন্য পাত্রে ময়দা, গলানো মাখন, নুন দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। এতে ইস্টের মিশ্রণটা দিয়ে ভাল করে মেখে একটা ডো বানিয়ে রাখুন। এবার ঢেকে রেখে দিন ১ ঘণ্টার জন্য। যতক্ষণ না ডো-টা আকারে দ্বিগুণ হচ্ছে। ডো থেকে সমান করে ৬ থেকে ৮টি লেচে কেটে নিন। বানের আকারে গড়ে নিন। বেকিং ট্রে-তে প্রতিটা বান রেখে ওপর থেকে ফেটিয়ে নেওয়া ডিম ব্রাশ করে নিন। ১৯০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় ১৫ থেকে ২০ মিনিট প্রতিটা বান বাদামি করে বেক করে নিন।

## পেস্ট্রি

উপকরণঃ- একটা এগলেস কেক, ফ্রেশ ক্রিম, পছন্দসই ফুড কালার।

প্রণালীঃ- প্রথমে এগলেস কেক যেটা বানিয়েছেন সেটা পছন্দসই আকারে কেটে নিন। স্কোয়ার বা তিনকোনা যেমন পছন্দ। এবার ফ্রেশ ক্রিমের ফুড কালার দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিয়ে কেটে নেওয়া ফিলিং হিসেবে কেকের পিসের ওপর দিন। ফ্রিজে রেখে দিন দু'ঘণ্টা ক্রিমটা সেট হওয়ার জন্য। দু'ঘণ্টা বাদে পরিবেশন করুন।





पर्यटन मंत्रालय  
MINISTRY OF  
TOURISM



**ENROLL FOR OBTAINING M.Sc & B.Sc DEGREES FROM JNU, NEW DELHI**

**INSTITUTE OF HOTEL MANAGEMENT  
CATERING TECHNOLOGY AND  
APPLIED NUTRITION KOLKATA**

MINISTRY OF TOURISM, GOVERNMENT OF INDIA  
P-16 TARATALA ROAD, KOLKATA 700088

**COURSES OFFERED**

NAME OF THE COURSE	ELIGIBILITY	DURATION
BSc IN H&HA/BSc IN HHA (Hons.) from JNU, New Delhi	CLASS 12TH PASS IN ANY STREAM MIN 40% MARKS	3 YEARS/ 4 YEARS
MSc IN HA from JNU, New Delhi	GRADUATE IN ANY STREAM	2 YEARS
DIPLOMA IN FOOD PRODUCTION (DIFP)	CLASS 12TH PASS IN ANY STREAM	1.5 YEARS DURATION
DIPLOMA IN FOOD & BEVERAGE SERVICE (DIF&B)		
DIPLOMA IN BAKERY & CONFECTIONERY (DIB&C)		
DIPLOMA IN FRONT OFFICE (DIFO)		
CRAFTMANSHIP COURSE IN FOOD PRODUCTION & PATISSERIE (CCFP)	CLASS 10TH PASS	1.5 YEARS DURATION
POST GRADUATE DIPLOMA IN ACCOMMODATION OPERATION & MANAGEMENT (PGDAOMI)	GRADUATE IN ANY STREAM	

**NO UPPER AGE LIMIT AS PER NEP-2020**

**Interested candidates may visit the Institute or contact at the below mentioned contact details for more information on Admisson for the Academic Session of 2025-26.**

**CALL FOR INFORMATION & ADMISSION AT 7605819683**

**Website:** www.ihmkol.org **Instagram:** ihmkolofficial **LinkedIn:** Institute of Hotel Management Catering Technology & Applied Nutrition Kolkata  
**Facebook:** IHM\_Kolkata\_Official **x:** @ihmkolkata  
**Phone:** 033-2401-3011/ 033-2401-4281 **Email:** principal@ihmkol.org  
 7605819683

## ব্যানানা মাফিনস

উপকরণঃ- পাকা কলা (চটকে নেওয়া) (৩টি), কাঠবাদাম কুচি, ময়দা (দেড় কাপ), গুঁড়ো চিনি (১ কাপ), ডিম (১টা), বেকিং পাউডার (২ চামচ), নুন (১/৪ চামচ), সাদা মাখন (১/৪ কাপ), দুধ (আধ কাপ), ভ্যানিলা এক্সট্রাক্ট (১ চামচ)।

প্রণালীঃ- ১৯০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় ওভেন প্রিহিট করে নিন। একটা পাত্রে ময়দা, বেকিং পাউডার, গুঁড়ো চিনি এবং নুন একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। আরেকটা পাত্রে চটকে রাখা কলা, দুধ, মাখন এবং ডিম ভেঙে মিশিয়ে নিন। ওর সঙ্গে মেশান ভ্যানিলা এক্সট্রাক্ট এবং কাঠবাদাম কুচি।

দু'ধরনের ব্যাটার সমান সমান পরিমাণে মাফিন মোল্ড বা মাফিনের ছাঁচে ঢেলে ১৮ থেকে ২২ মিনিট বেক করুন।





# Guruji®

*Swad bhi... Sehat bhi...*



AVAILABLE AT ALL LEADING STORES | Helpline : 2258 2221 / 2182

# কফি & চকোলেট Love



শর্মিষ্ঠা দে

## কফি অ্যান্ড চেরি ট্রিফল

উপকরণঃ- ডার্ক চকোলেট (৭৫ গ্রাম), ভ্যানিলা কাস্টার্ড (৫০০ গ্রাম), চকোলেট সুইস রোল (২-৩টি), চেরি কনসার্ব/জ্যাম (১০০ গ্রাম), চেরি (২০০ গ্রাম), হুইপিং ক্রিম (৪৫০ গ্রাম), চকোলেট কার্লস (সামান্য)।

প্রণালীঃ- একটি সস্প্যানে চকোলেটের টুকরো ও সামান্য জল দিয়ে আঁচে বসান ও ক্রমাগত নাড়ুন। এবার আগে থেকে তৈরি করা কাস্টার্ডের সঙ্গে মিশিয়ে নিন। এবার ট্রাইফল বোলে চকোলেট সুইস রোলের টুকরো দিয়ে সাজিয়ে নিন। ওপরে জ্যামের লেয়ার দিন। তার ওপরে চকোলেট কাস্টার্ড ঢেলে দিন। এর ওপরে দিন চেরি। হুইপিং ক্রিম ফেটিয়ে ওপরে দিয়ে দিন। সবার ওপরে চকোলেট কার্লস ও চেরি ছড়িয়ে ঠান্ডা করে সার্ভ করুন।

## চকোলেট জিঞ্জার টার্ট

উপকরণঃ- ডার্ক চকোলেট (২০০ গ্রাম), ডিম (২টি), ক্যাস্টর সুগার (৫০ গ্রাম), জিঞ্জার সিরাপ (সামান্য), ডাবল ক্রিম (১০০ মিলি), ময়দা (২৫০ গ্রাম), মাখন (৪ টেবল চামচ), কোকো পাউডার (সামান্য), ভ্যানিলা এসেন্স (১ চা-চামচ)।

প্রণালীঃ- ময়দা, মাখন একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। এতে দিন ভ্যানিলা এসেন্স ও জল। শক্ত করে মেখে নিন। এবার ওই ডো-টা ভেজা ন্যাপকিন দিয়ে ঢেকে রাখুন ৩০ মিনিট। গোল করে বেলে নিন। টার্ট মোল্ডে চেপে চেপে লাগিয়ে নিন। এবার কনভেকশন মোডে ১৮০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে প্রিহিটেড ওভেনে ১৫ মিনিট বেক করে নিন।

চকোলেট মাইক্রোওভেনে ১ মিনিট দিয়ে ১০০ শতাংশ গলিয়ে নিন। ডিম ফেটিয়ে নিন ও তাতে ক্যাস্টর সুগার দিন। চিনি গলে গেলে তাতে দিন গলানো চকোলেট জিঞ্জার সিরাপ ও ডাবল ক্রিম। ভালভাবে মিশিয়ে নিয়ে বেক করা পেস্টি শিটের ওপরে ঢেলে দিন ও ১৮০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে আবার ১৫ মিনিট বেক করুন। ওপরে কোকো পাউডার ছড়িয়ে দিন। ঠান্ডা হলে কেটে সার্ভ করুন।





## তিরামিসু

উপকরণঃ- মাস্কারপন চিজ (২৫০ গ্রাম), ভ্যানিলা কাস্টার্ড (২৫০ গ্রাম), মারশালা অথবা ব্র্যান্ডি (৩ টেবল চামচ), ব্ল্যাক কফি (১৫০ মিলি), স্পঞ্জ কেক (৪/৫ টুকরো), কোকো পাউডার (২ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- একটি পাত্রে মাস্কারপন চিজ, কাস্টার্ড, মারশালা বা ব্র্যান্ডি, ১ টেবল চামচ কফি দিয়ে ইলেকট্রিক বিটার দিয়ে ফেটিয়ে নিন। তৈরি হল ক্রিমি মিস্কার। এবার স্পঞ্জ কেক সরু করে স্লাইস করে নিন। একটি পুডিং মোল্ড তৈরি করে রাখুন। ওই স্পঞ্জ ফিস্কারগুলি ঠান্ডা কোল্ড কফিতে ডুবিয়ে তুলে নিন ও পুডিং মোল্ডে লেয়ার করে রাখুন। এর ওপরে ক্রিমি মিস্কারটা দিন। আবার আরেক লেয়ার স্পঞ্জ ফিস্কার দিন। আবার ক্রিমি মিস্কার দিন। সবার ওপরে কোকো পাউডার দিন। পুরো মোল্ডটা ফ্রিজে রেখে সেট করুন। ঠান্ডা ঠান্ডা সার্ভ করুন।



## কফি অ্যান্ড পিস্তাশিও সুফলে

উপকরণঃ- মাখন (১০০ গ্রাম), পেস্তা (২৫ গ্রাম), ডার্ক চকোলেট (১৫০ গ্রাম), ডিম (৪টি), চিনি (১০০ গ্রাম), কর্নফ্লাওয়ার (২ টেবল চামচ), কোকো পাউডার (সামান্য)।

প্রণালীঃ- চকোলেট মাইক্রোওভেনে গলিয়ে নিন। ডিমের সাদা অংশ ও হলুদ অংশ আলাদা করে নিন। সাদা অংশ ইলেকট্রিক বিটার দিয়ে ফেটিয়ে নিন। অর্ধেক চিনির সঙ্গে মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন। অন্য দিকে ডিমের কুসুম, কর্নফ্লাওয়ার ও বাকি চিনি ফেটিয়ে নিন। এতে দিন গলানো চকোলেট। সাদা অংশটি এর মধ্যে দিয়ে দিন। কুচানো পেস্তা দিয়ে মিশিয়ে নিন। রামাকিনে ঢেলে বা পেপার কাপস্-এ ঢেলে বেক করুন, ১৮০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে ২০/২৫ মিনিট। ওপরে কোকো পাউডার ছড়িয়ে সার্ভ করুন।



## চকোলেট এসপ্রেসো পট

উপকরণঃ- ডার্ক চকোলেট (১২৫ গ্রাম), এসপ্রেসো কফি পাউডার (২ চা-চামচ), ডাবল ক্রিম (১৫০ মিলি), প্লেন চকোলেট স্পঞ্জ কেক (১০০ গ্রাম), চকোলেট কোটেড কফি বিন্স (৪-৫টি), বাটার আইসিং।

প্রণালীঃ- চকোলেট স্পঞ্জ কেক ছোট ছোট টুকরোয় কেটে নিন। এবার ঈষদুষ্ণ গরম জলে কফি পাউডার গুলে নিন। ওই মিশ্রণে চকোলেট স্পঞ্জ ভিজিয়ে তুলে নিন। এসপ্রেসো কাপ/রামাকিনে ওই কেকের টুকরো রাখুন।

মাইক্রোওভেনে ডার্ক চকোলেট ১০০ শতাংশ গলিয়ে নিন। এতে দিন ডাবল ক্রিম ও খুব ভাল ভাবে ফেটিয়ে নিন। ওই মিশ্রণটি কেকের ওপরে ঢেলে দিন। ফ্রিজে রেখে সেট করে নিন। এরপর স্টার নজল দিয়ে বাটার আইসিং করে সাজিয়ে নিন। চকোলেট কোটেড কপি বিন্স দিয়ে সাজিয়ে ঠান্ডা ঠান্ডা সার্ভ করুন।



**Diner 49B**  
Cafe & Dining

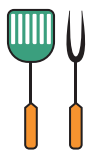


9051950846

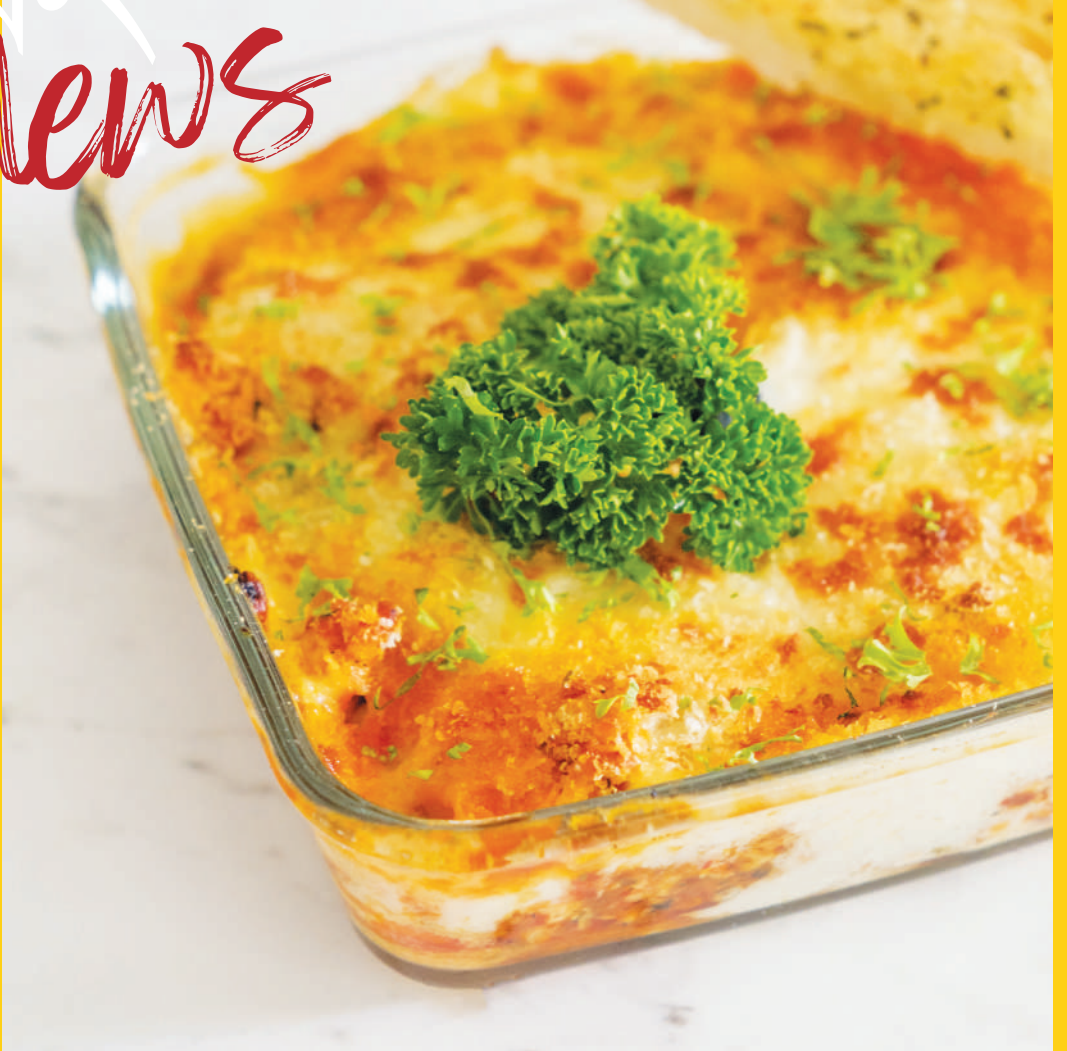


1 / 49B, Gariahat Road, Jodhpur  
Park, Kolkata - 700068





# বেকিং News

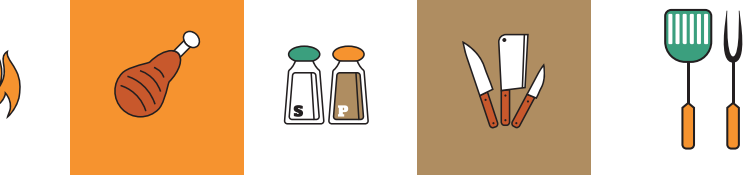


শেফ জনি গায়েন  
ক্যাফে দার্জিলিং

## মুসাকা

উপকরণঃ- চিকেন ব্রেস্ট, রসুন কুচি, নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, সাদা তেল, মাখন, বেসিল পাতা, রেড সস, চিলি ফ্লেস্ক, অরিগ্যানো, বেগুন (স্লাইস করে কাটা), আলু (স্লাইস করে কাটা), ক্রিম, হোয়াইট সস, চিজ, মোজারেলা চিজ।

প্রণালীঃ- প্রথমে চিকেন ব্রেস্ট কুচি করে নিন। ফ্রাইং প্যানে তেল ও মাখন গরম করে তার মধ্যে রসুন কুচি সতেঁ করে নিন। ওর মধ্যে চিকেন দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। তারপরে মেশান রেড সস। এরপর একে একে দিন নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, অরিগ্যানো, চিলি ফ্লেস্ক আর বেসিল পাতা। নাড়াচাড়া করুন, মাংস সেদ্ধ হয়ে এলে প্যান আঁচ থেকে নামিয়ে রাখুন। স্লাইস করে কাটা বেগুন আর আলু অন্য পাত্রে তেল গরম করে ভেজে তুলে রাখুন। বেকিং প্ল্যাটারে ভাজা বেগুনের স্লাইস আর ভাজা আলুর স্লাইসের লেয়ার করে রাখুন। তার ওপরে দিয়ে দিন রান্না করা চিকেন। ওর ওপরে দিন হোয়াইট সস, চিজ, মাখন আর ক্রিম। তার ওপরে গ্রেট করা মোজারেলা চিজ দিয়ে ওভেনে সাত থেকে দশ মিনিট বেক করে নিলেই রেডি মুসাকা।



## বেকড পেনে আরাবিয়াতা

উপকরণঃ- পেনে আরাবিয়াতা পাস্তা, সাদা তেল, নুন, মাখন, রসুন কুচি, বোনলেস চিকেন, ব্রকোলি, লাল-হলুদ বেলপেপার, জুকিনি, চিজ কিউব, গোলমরিচ গুঁড়ো, অরিগ্যানো, রেড সস, চিলি ফ্লেক্স।

প্রণালীঃ- পেনে পাস্তা ২০ মিনিট সেদ্ধ করে জল ঝরিয়ে নিয়ে তার মধ্যে ঠান্ডা জল ছিটিয়ে রাখুন। ওপরে ছড়িয়ে দিন তেল। ফ্রাইং প্যানে তেল আর মাখন গরম করে রসুন কুচি সতেঁ করে নিন। ওর মধ্যে দিন চিকেনের টুকরো। খানিকক্ষণ নাড়াচাড়া করে লাল-হলুদ বেলপেপার, ব্রকোলি, জুকিনি সতেঁ করুন। রেড সস, নুন, অরিগ্যানো, গোলমরিচ গুঁড়ো, চিলি ফ্লেক্স দিয়ে অল্প টস করে সেদ্ধ করে রাখা পাস্তা দিয়ে দিন। মিনিট দুয়েক সতেঁ করে ওপরে চিজ গ্রেট করে দিন। মোজারেলা চিজ দিলে ভাল হয়। এরপর মিনিট দশেক বেক করে নিলেই রেডি বেকড পেনে আরাবিয়াতা।



MATKA BUTTER PULPY DAB MALA  
KESAR PISTA KULFI SCOTCHORANGE CHOCO CHIPS  
SHAHI RABDI  
SCOTCH MATKA KULFI  
FRUIT N NUT  
HOCOBAR  
ROLL DAB MALA!  
KULFI CHOCOBAR  
PATY KULFI CHOWPATY KULFI  
CHOCO DAB MALA!  
MILLA VANIL

winner  
ice cream

ভালো খেলে জিতবেই

☎ 84209 72474  
For Distributorship

facebook.com/winnericecream | winner.social2023



## ব্লু বেরি চিজ কেক

উপকরণঃ- ক্রিম চিজ, গুঁড়ো চিনি, টকদই, নুন, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লেবু, কুকিজ, মাখন, মধু, বাটার পেপার।

প্রণালীঃ- ক্রিম চিজ আর গুঁড়ো চিনি খুব ভাল করে একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন। ওর মধ্যে ডিম ভেঙে দিন আর ফেটাতে থাকুন। এরপর টকদই মিশিয়ে ফেটাতে থাকুন। অল্প নুন এবং এক চামচ কর্নফ্লাওয়ার দিয়ে ফেটিয়ে রাখুন। ওপরে লেবুর রস ছড়িয়ে দিন। মিলিং জারে কুকিজের সঙ্গে মধু আর মাখন মিশিয়ে ব্লেন্ড করে নিন। এবার ছাঁচে বাটার পেপার পেতে তার ওপরে কুকিজ-মধু-মাখনের স্তর বানিয়ে ওভেনে ৫ মিনিট মতো বেক করে নিন। কুকিজের স্তর একটু ঠান্ডা হলে ওর ওপরে ঢেলে দিন ক্রিম চিজ, চিনি, ডিম, টকদইয়ের ফেটানো মিশ্রণ। একটা ওভেনপ্রুফ পাত্রে জল ঢেলে তার ওপরে ওই ছাঁচটা বসিয়ে ওভেনে ঢুকিয়ে ২০০ সেন্টিগ্রেডে আধ ঘণ্টা থেকে পঁয়তাল্লিশ মিনিট বেক হতে দিন। বেক হয়ে গেলে বের করে ঠান্ডা করুন এবং স্লাইস করে কেটে ওপরে ব্লু বেরি ক্রাশ দিয়ে পরিবেশন করুন।

## ব্রাউনি উইথ আইসক্রিম

উপকরণঃ- মাখন, ডার্ক চকোলেট, গুঁড়ো চিনি, ডিম, ময়দা, ভ্যানিলা এসেন্স, কোকো পাউডার, বেকিং পাউডার, বাটার পেপার, আমন্ড, হট চকোলেট সস, ভ্যানিলা আইসক্রিম।

প্রণালীঃ- মাখন, ডার্ক চকোলেট আর গুঁড়ো চিনি একসঙ্গে বিট করে নিন বা ফেটাতে থাকুন। ওর মধ্যে ডিমগুলো ভেঙে ভেঙে দিয়ে ফেটাতে থাকুন। কোকো পাউডার, ময়দা আর বেকিং পাউডার অন্য আরেকটা পাত্রে মিশিয়ে রাখুন। এবার মাখন, চিনি, ডিম, ডার্ক চকোলেটের ফেটিয়ে রাখা মিশ্রণটার সঙ্গে ময়দা, বেকিং পাউডার, কোকো পাউডারের মিশ্রণ মিশিয়ে নিন। এবার কাট অ্যান্ড ফোল্ড পদ্ধতিতে মেশাতে থাকুন। এরপর দিন ভ্যানিলা এসেন্স।

ওভেনপ্রুফ প্লেটে বাটার পেপার লাগিয়ে তার ওপরে পুরো মিশ্রণটা ঢেলে দিন। ওপরে ছড়িয়ে দিন স্লাইস করে কাটা আমন্ড এবং ২৫০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় ৫০ মিনিট ওভেনে বেক করে নিন। ওভেন থেকে বের করে ঠান্ডা করে চৌকো চৌকো করে কেটে ওপরে ভ্যানিলা আইসক্রিম আর হট চকোলেট সস ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।





# শুদ্ধ দেশি রোমান্স...



পৌলমী চক্রবর্তী

## বেকড মিহিদানা

উপকরণঃ- মিহিদানা, ঘন করে জ্বাল দেওয়া রাবড়ি, ঘি, ড্রাই ফ্রুটস, বেক করার জন্য পাত্র।

প্রণালীঃ- আমি কেনা মিহিদানা দিয়ে করেছি। আপনারা বাড়িতে মিহিদানা বানিয়ে নিতে পারেন। প্রথমে দুধ লাল করে ঘন জ্বাল দিয়ে রাবড়ির মতো করে নিন। এবার বেকিং ডিশে ঘি মাখিয়ে নিয়ে প্রথমে রাবড়ি, তারপর মিহিদানা, আবার রাবড়ি ও তারপর মিহিদানা দিয়ে একেবারে ওপরে রাবড়ি দিয়ে ঢেকে দিন। গ্রিল মোডে ৮ থেকে ১০ মিনিট রাখুন। রাবড়ির ঘনত্ব অনুযায়ী নির্ভর করবে। ওপরের অংশে রং ধরলেই তৈরি বেকড মিহিদানা। যাদের উনুনে করার সুবিধা আছে তারা কড়াইতে নুন দিয়ে স্ট্যান্ড বসিয়ে পাত্র ঢেকে রাখলেই তৈরি হয়ে যাবে।

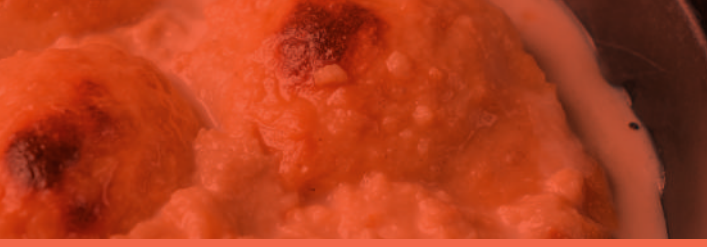




## বেকড রাবড়ি উইথ নিখুঁতি

উপকরণঃ- দুধ ঘন করে জ্বাল দেওয়া, চিনি (সামান্য),  
নিখুঁতি।

প্রণালীঃ- প্রথমে দুধ জ্বাল দিয়ে খুব ঘন করে নিন। তারপর  
যে পাত্রে বেক করবেন সেই পাত্র ঘি দিয়ে গ্রিজ করে নিয়ে  
রাবড়ি দিন। ওপরে নিখুঁতি সাজিয়ে মাইক্রোওভেনে ৬  
থেকে ৭ মিনিট গ্রিল মোডে রাখলেই তৈরি বেকড রাবড়ি  
উইথ নিখুঁতি।



## বেকড রসগোল্লা

উপকরণঃ- রসগোল্লা, দুধ, এলাচ, চিনি/মিছরি, ড্রাই ফ্রুটস (সাজানোর জন্য), বেক করার জন্য পাত্র।

প্রণালীঃ- প্রথমে রসগোল্লা থেকে রস বের করে নিন। একটি পাত্রে দুধ ঘন করে জ্বাল দিয়ে নিন। তার মধ্যে রসগোল্লা দিয়ে ফোটান। এলাচ দিন। এবার যে পাত্রে বেক করবেন সেই পাত্রে প্রথমে কনভেকশন মোডে ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় ১০ মিনিট বেক করে নিয়ে গ্রিল মোডে ৫ মিনিট রাখুন। রং ধরলে বন্ধ করে দিন। ব্যাস বেকড রসগোল্লা তৈরি। যাদের ওটিজি বা মাইক্রোওভেন নেই তারা কড়াইতে নুন দিয়ে ওপরে একটা স্ট্যান্ড বসিয়ে তারপর পাত্রটি বসিয়ে নিয়ে ২০ থেকে ৩০ মিনিট রাখলেই তৈরি হয়ে যাবে।



**Sangitam**  
**Cultural Academy**  
(A complete school of fine arts by Aditi Munshi)

**Contact: 9073285841**  
**Mail : academy.sangitam@gmail.com**



# বেকিং ব্রেকফাস্ট



শেফ রবীন্দ্রনাথ মণ্ডল  
বৈদিক ভিলেজ

## রাশিয়ান ক্রিম চিজ ভাতরশকা বানস

উপকরণঃ- দুধ (১ কাপ), ময়দা (আড়াই কাপ), গলানো মাখন (৪ চা-চামচ), ডিম (২টি), চিনি (আধ কাপ), ক্রিম (২ টেবল চামচ), শুকনো খামির (১ প্যাকেট), তেল (২ চা-চামচ), নুন (আধ চা-চামচ), ক্রিম চিজ (২৫০ গ্রাম)।

স্টাফিংয়ের জন্যঃ- ডিম (১টি), ভ্যানিলা এসেন্স (১ টেবল চামচ), চিনি (২-৩ টেবল চামচ), ময়দা (১-২ টেবল চামচ), কিশমিশ (ইচ্ছে হলে)।

প্রণালীঃ- শুকনো খামির চিনির সঙ্গে হালকা গরম দুধে দিন ও মেশান। ১৫ মিনিট আলাদা করে রাখুন যাতে খামির ফুলতে শুরু করে। এবার একটি বড় পাত্রে দুধ ও খামিরের মিশ্রণ, ডিম, গলানো মাখন, ক্রিম ও অর্ধেক ময়দা দিন। ময়দা মেশান এবং তারপর নুন দিয়ে বাকি ময়দা মেশান। মিশ্রণটির ওপর ময়দা দিন, তোয়ালে দিয়ে ঢেকে রাখুন। ১ ঘণ্টা বা তার বেশি আকারে বাড়তে ছেড়ে দিন। প্রিহিটেড ওভেনে ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় প্রায় ৩০ মিনিট বা সোনালি বাদামি হওয়া পর্যন্ত বেক করুন। গরম গরম পরিবেশন করুন।

## টোড ইন দা হোল (ব্রিটিশ)

উপকরণঃ- ডিম (৪টি), নুন (আধ চা-চামচ), কালো গোলমরিচ (আধ চা-চামচ), ময়দা (১ কাপ), দুধ (৩/৪ কাপ), ঠান্ডা জল (১/৪ কাপ), অলিভ অয়েল (১/৪ কাপ), চিকেন সসেজ (৪টি)।

প্রণালীঃ- ব্যাটার তৈরি করে নিন। একটি বড় পাত্রে নুন ও ১ চিমটি গোলমরিচ দিয়ে ময়দা একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন। ময়দার মাঝখানে একটি গর্ত তৈরি করুন। ডিম, দুধ এবং গলানো মাখন তার মধ্যে ঢেলে দিন এবং মসৃণ না হওয়া পর্যন্ত ময়দার মধ্যে ফেটান। ঢেকে ৩০ মিনিটের জন্য রেস্টিং টাইমে রাখুন।

ওভেন ৪২৫ ডিগ্রি তাপমাত্রায় প্রিহিট করুন ও বেকিং ডিশ আগে থেকে গরম করে নিন। ভেজিটেবল অয়েল দিয়ে একটি ৮x১২ বা ৯x৯ সেরামিক বা ধাতব ক্যাসারোল ডিশের নীচে এবং পাশে গ্রিজ করুন। (গ্লাস বেকিং ডিশ ব্যবহার করবেন না।)

বাদামি সসেজঃ- আঁচে মাঝারি উচ্চতার একটি কড়াইয়ে ১ টেবল চামচ ভেজিটেবল অয়েল গরম করুন। তাতে সসেজ দিন এবং ততক্ষণ রান্না করুন যতক্ষণ না দু'দিক বাদামি হয়। সসেজগুলো বাদামি হয়ে গেলে এবং ওভেনের ট্রে-টি গরম হয়ে গেলে, কিছুটা ট্রে টেনে আনুন। সসেজ ক্যাসারোল ডিশে রেখে ওপরে আস্তে আস্তে ব্যাটার ঢেলে দিন। ৪২৫ ডিগ্রি তাপমাত্রায় বেক করুন যতক্ষণ না ব্যাটারটি ফুলে সোনালি হয়ে আসছে। (বেক করার সময় ওভেনের দরজা খুলবেন না।)



## চিজি বেকন, পটেটো অ্যান্ড এগ ক্যাসারোল (আমেরিকান)

উপকরণঃ- আলু খোসা ছাড়িয়ে কিউব করে কাটা (৩টি বড়), তেল (১-২ টেবল চামচ), নুন (২ চামচ), স্টিকি বেকন কাটা (২৫০ গ্রাম), পেঁয়াজ বিরিবিরি কাটা (১টি), রসুন কুচি (২টি), গ্রেট করা শেডার চিজ (২ কাপ), ডিম (৫টি), দুধ (আধ কাপ), হুইপিং ক্রিম (৩/৪ কাপ), নুন (২ চামচ), মরিচ (১ চা-চামচ)।

প্রণালীঃ- ওভেন ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় প্রি-হিট করুন। তেল এবং নুন দিয়ে আলু টস করুন এবং একটি বেকিং শিটে রাখুন। খাস্তা এবং সোনালি হওয়া পর্যন্ত বেক করুন। হয়ে গেলে এর মধ্যে বেকন খাস্তা না হওয়া পর্যন্ত পেঁয়াজ এবং বেকন ভাজুন। রসুন দিন এবং আরও ২০ সেকেন্ড রান্না করুন। তারপর আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। আলু, বেকন এবং পেঁয়াজের মিশ্রণ এবং চিজ অর্ধেক একটি ক্যাসারোল ডিশে রাখুন। ডিম, দুধ, ক্রিম এবং সিজনিং একসঙ্গে ফেটিয়ে আলু এবং বেকনের ওপরে ঢেলে দিন। বাকি চিজ দিয়ে ওপরে ওভেনে রাখুন। সোনালি বাদামি হওয়া পর্যন্ত ৩০-৪০ মিনিট বেক করে নিন। আঁচ থেকে সরান। ৫-১০ মিনিটের জন্য রেস্টিং টাইমে দিন। তারপর টুকরো টুকরো করে কেটে পরিবেশন করুন।



# চিজি-ক্রিমি Dream...

## চিকেন লাজানিয়া

উপকরণঃ- লাজানিয়া শিট (৩টি), কিমা করা চিকেন ব্রেস্ট, বয়েলড চিকেন, পেঁয়াজ-রসুন কুচি, চিলি ফ্লেস্ক, টমেটো সস, অলিভ অয়েল (১ চামচ), নুন-গোলমরিচ গুঁড়ো (স্বাদমতো), কুকিং ক্রিম, চিজ, টমেটো সস, মোজারেলা চিজ।



পাপিয়া ভৌমিক, কর্ণধার  
স্টিম ইন মাগস

প্রণালীঃ- লাজানিয়া শিট তিনটি প্রথমে সেদ্ধ করে নিন। এবার আঁচে একটি পাত্র বসান, তাতে অলিভ অয়েল দিন। পেঁয়াজ-রসুন কুচি এবং চিলি ফ্লেস্ক দিয়ে ভাল করে ভাজা ভাজা করে নিন। এরপর দিন টমেটো সস। সবকিছু ভালভাবে মিশিয়ে নিন। এরপর দিন চিকেন ব্রেস্ট কিমা। কিমা সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করে নিন। এবার কুকিং ক্রিম মেশান। আঁচ কম করে দিন। কিমার এই পুর আলাদা করে একপাশে সরিয়ে রাখুন। এবার লাজানিয়া শিটে কিমার পুর অর্ধেক দিন, সঙ্গে দিন বয়েলড চিকেন, স্বাদমতো নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, চিজ এবং মোজারেলা চিজ। মাইক্রোওভেনে মিনিট তিনেক বেক করে নিলেই তৈরি চিকেন লাজানিয়া।

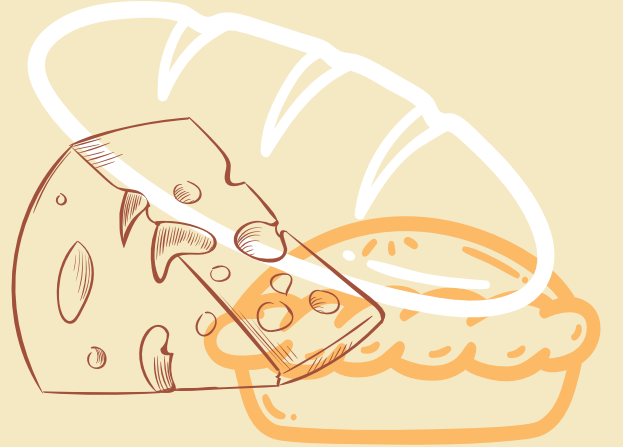




## ভেজিটেবল অগ্রাতিন

উপকরণঃ- সমস্ত সবজি কিউব করে কেটে নেওয়া— জুকিনি (সবুজ ও হলুদ), বেলপেপার (লাল ও হলুদ), সুইট কর্ন, বিনস্, গাজর, মটরশুঁটি, অলিভ অয়েল, পেঁয়াজ-রসুন কুচি, হোয়াইট সস (১ টেবল চামচ), কুকিং ক্রিম, পার্মেসান চিজ এবং মোজারেলা চিজ, নুন-গোলমরিচ গুঁড়ো (স্বাদমতো)।

প্রণালীঃ- প্রথমে কিছু সবজি কিউব করে কেটে নিন। আঁচে একটি পাত্র বসান। গরম হলে তাতে অলিভ অয়েল দিন। রসুন এবং পেঁয়াজ কুচি দিয়ে হালকা ভেজে নিন। এরপর দিয়ে দিন কিউব করে কেটে রাখা সবজিগুলো। এরপর ১ টেবল চামচ হোয়াইট সস এবং কুকিং ক্রিম দিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া করে নিন। তারপর স্বাদমতো নুন এবং গোলমরিচ গুঁড়ো দিন। তারপরে পার্মেসান চিজ এবং মোজারেলা চিজ মিশিয়ে গ্লাস বোলে ঢেলে ২-৩ মিনিট বেক করে নিলেই তৈরি ভেজিটেবল অগ্রাতিন।



## চিজি বোটি চিকেন

উপকরণঃ- চিকেন ব্রেস্ট (৮ টুকরো), অলিভ অয়েল, পেঁয়াজ-রসুন কুচি, সেদ্ধ পাস্তা, মোজারেলা চিজ, নুন-গোলমরিচ গুঁড়ো (স্বাদমতো)।

প্রণালীঃ- আঁচে একটা পাত্র বসান। গরম হলে তাতে অলিভ অয়েল দিন। পেঁয়াজ-রসুন কুচি দিয়ে অল্প নাড়াচাড়া করে নিন। এবার দিয়ে দিন চিকেন ব্রেস্টের টুকরোগুলো। আঁচ কম রাখবেন। নুন এবং গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। সেদ্ধ পাস্তা দিয়ে দিন। এরপর মোজারেলা চিজ দিয়ে ৩ মিনিট বেক করে নিন। তৈরি চিজি বোটি চিকেন।





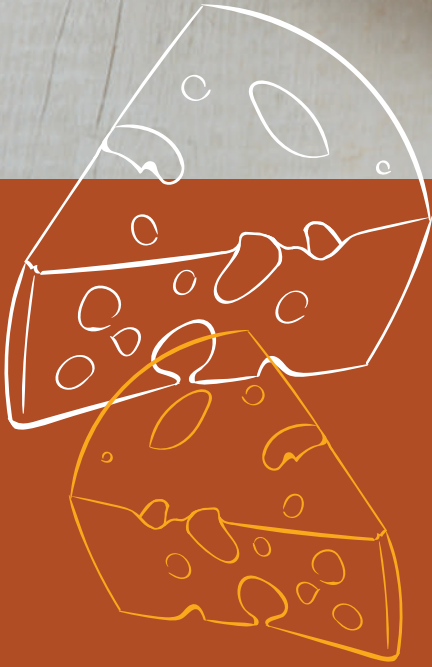
শেফ অতীশ বোস  
ক্যাফে দ্য এগসপ্রেসো

## চিকেন অগ্রাতিন

উপকরণঃ- চিকেন (১০০ গ্রাম), সবজি (১০০ গ্রাম)  
(গাজর, বিনস, ব্রকোলি) টুকরো করে কাটা, নুন,  
গোলমরিচ গুঁড়ো, মাখন, ক্রিম, চিজ ও প্রসেসড চিজ।

প্রণালীঃ- চিকেন আর সবজি লম্বা টুকরো করে কেটে  
নিন। প্যানে মাখন গরম করে, তার মধ্যে চিকেন আর  
সবজি নুন-গোলমরিচ গুঁড়ো মিশিয়ে সতেঁ করুন।  
এরপর মাখনের মধ্যে নেড়েচেড়ে নেওয়া ফ্রেশ ক্রিম  
আর চিজ বেকিং প্ল্যাটারে ঢেলে তার ওপরে সতেঁ করা  
চিকেন আর সবজি, নুন-গোলমরিচ গুঁড়ো রাখুন। তার  
ওপরে প্রসেসড চিজের টপিং দিয়ে ওভেনে তিন মিনিট  
বেক করুন ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায়। রেডি  
হয়ে যাবে চিকেন অগ্রাতিন।





## ফিশ পতুঁগিজ

উপকরণঃ- ভেটকির ফিলে (২টি), নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, চিনি, লেবুর রস, টমেটো, ফ্রেশ ক্রিম, বেলপেপার, মাস্টার্ড পাউডার, অলিভ অয়েল, পার্মেসান চিজ, প্রসেসড চিজ, মোজারেলা চিজ, পতুঁগিজ সস।

প্রণালীঃ- নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, লেবুর রস এবং মাস্টার্ড পাউডার ভেটকির ফিলেতে মাখিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন কিছুক্ষণ। ফ্রাইং প্যানে অলিভ অয়েল গরম করে তাতে ম্যারিনেট করা ফিলে প্যান গ্রিল করে রাখুন।

একটা বেকিং ট্রে-তে গ্রিলড ভেটকি ফিলে রেখে ওপর থেকে পতুঁগিজ সস ঢেলে দিন। তার ওপরে গ্রেট করে দিন পার্মেসান চিজ, মোজারেলা চিজ আর প্রসেসড চিজ। এরপর বেকিং ট্রে ওভেনে বসান ও ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ৩ মিনিট বেক করুন।

পতুঁগিজ সস বানানোর প্রক্রিয়াঃ- পতুঁগিজ সস বানানোর জন্য কুচি করা বেলপেপার, দানা এবং খোসা ছাড়িয়ে কুচি করা টমেটো, ফ্রেশ ক্রিম, নুন, চিনি, গোলমরিচ গুঁড়ো একসঙ্গে মিশিয়ে নিলেই হবে।



## পটেটো অ্যান্ড ব্রিজাল লাজানিয়া

উপকরণঃ- আলু (২টি), বেগুন (১টি) (২৫০ গ্রাম), নুন, মাখন, গোলমরিচ গুঁড়ো, থাইম, রসুন কুচি, অলিভ অয়েল, ফ্রেশ ক্রিম, প্রসেসড চিজ, টমেটো কনকাস সস বা রেড সস।

প্রণালীঃ- বেগুন আর আলু স্লাইস করে কেটে নিন। নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, থাইম, রসুন কুচি অলিভ অয়েলে দিয়ে তার মধ্যে বেগুন আর আলু স্লাইস রোস্ট করে রাখুন। বেকিং ট্রে-র মধ্যে চিজ সস দিয়ে তার ওপরে রোস্ট করে রাখা বেগুন আর আলু সাজিয়ে নিন। ওপরে টমেটো কনকাস সস বা রেড সস ঢেলে মিনিট তিনেক বেক করতে হবে।

চিজ সস বানানোর প্রক্রিয়াঃ- ফাইং প্যানে মাখন গরম করে তার মধ্যে প্রসেসড চিজ আর ফ্রেশ ক্রিম মিশিয়ে অল্প নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিন আঁচ থেকে।

# ৫/০

# ডিসেম্বর



## ডার্ক চকোলেট মোকা মাফিন

উপকরণঃ- ময়দা (২ কাপ), গুঁড়ো চিনি (আধ কাপ), বেকিং পাউডার (আধ চা-চামচ), মিষ্টি ছাড়া ডার্ক কোকো পাউডার (আনসুইটেড ডার্ক কোকো পাউডার), কফি পাউডার (২ টেবল চামচ), (কফি পাউডার গুলে নেওয়ার জন্য ঈষদুষ্ণ জল), দুধ (৩/৪ কাপ), ডিম (২টি), সাদা তেল (৬ টেবল চামচ), ভ্যানিলা এসেন্স (আধ চা-চামচ), ডার্ক চকো চিপস, শুকনো ক্র্যানবেরি, নুন।



অরুণিতা দে হালদার

প্রণালীঃ- প্রথমে সমস্ত শুকনো উপকরণ একটা পাত্রে নিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। এবার অন্য একটি পাত্রে দুধ, সাদা তেল-সহ সমস্ত তরল উপকরণ নিয়ে নিন। এতে ডিম ভেঙে দিন। ভালভাবে ফেটিয়ে নিন সবকিছু। এবার যে শুকনো উপকরণগুলো মিশিয়ে রেখেছিলেন তার সঙ্গে সমস্ত তরল উপকরণ কাট অ্যান্ড ফ্লো পদ্ধতিতে মিশিয়ে নিন। এবার এতে দিয়ে দিন ডার্ক চকো চিপস এবং শুকনো ক্র্যানবেরি। ভাল করে মিশিয়ে নিন। এরপর মাফিনের ছাঁচে মিশ্রণ ঢেলে দিয়ে বেকিং-এর জন্য প্রস্তুত করে নিন। তার আগে মাইক্রোওভেন ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় প্রিহিট করে নিন। এরপর মাফিনগুলো কমপক্ষে ২০ থেকে ২৫ মিনিট বেক করে নিন। এরপর হুইপড ক্রিম এবং কফি ফেটিয়ে নিয়ে আইসিং করে সার্ভ করুন ডার্ক চকোলেট মোকা মাফিন।



## অ্যাপল পাই

উপকরণঃ- আপেল (২টি), ব্রাউন সুগার (১ কাপ), ময়দা (১ কাপ), দারচিনি গুঁড়ো (১ চা-চামচ), চিনি (২ টেবল চামচ), মাখন (২৫ গ্রাম)।

প্রণালীঃ- আপেল খোসা ছাড়িয়ে ডাইস করে কেটে নিন। এবার আঁচে একটা পাত্র বসান। তাতে দিয়ে দিন ডাইস করে কাটা আপেল। সামান্য নাড়াচাড়া করে ব্রাউন সুগার দিন। আপেল এবং ব্রাউন সুগার ভাল করে মিশিয়ে নিয়ে রান্না করুন। ব্রাউন সুগার গলে গিয়ে ঘন হয়ে আপেলের সঙ্গে মাখামাখা হয়ে এলে দারচিনি গুঁড়ো দিয়ে দিন। সব কিছু আরও একবার ভাল করে মিশিয়ে নিন।

এবার অন্য একটা পাত্রে হোয়াইট সস বানিয়ে নিন। আঁচে পাত্র বসিয়ে তাতে মাখন দিন। মাখন গলে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এতে ময়দা দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে সামান্য ভাজা ভাজা করে নিন। এতে দুধ ও চিনি দিন। সবটা ভাল করে মিশিয়ে নিন। তাহলেই তৈরি হোয়াইট সস। এবার যে হোয়াইট সস বানালেন তাতে আগে থেকে বানিয়ে রাখা আপেল এবং ব্রাউন সুগারের মিশ্রণ মেশান। তৈরি হয়ে গেল আপেল পাইয়ের ফিলিং। এবার বানিয়ে নিন পাইক্রাস্ট।

ঠান্ডা মাখন, ময়দা এবং জল দিয়ে মেখে একটা ডো বানিয়ে নিন। এই ডো থেকে লেচি কেটে নিয়ে বেলে নিন। নিজের পছন্দমত আকার দিন। এতে স্টাফিং আপেল পাইয়ের ফিলিং করুন। যেটা আগেই বানিয়ে রেখেছিলেন। মাইক্রোওভেন ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় প্রিহিট করে নিন। এতে আপেল পাইগুলো কমপক্ষে ৩০ মিনিট বেক করে নিন। এরপর ওভেন থেকে বের করে একটা সার্ভিং প্লেটে পরিবেশন করুন অ্যাপল পাই।

## চিকেন লোফ

উপকরণঃ- বোনলেস চিকেন (৩০০ গ্রাম), পেঁয়াজ বাটা (১টি), আদা বাটা (১ চা-চামচ), রসুন বাটা (১ চা-চামচ), চিকেন তন্দুরি মশলা (১ চা-চামচ), সাদা তেল (২ টেবল চামচ), ডিম (১টি), গোলমরিচ গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), নুন, গুঁড়ো চিনি (১ টেবল চামচ), গোটা গোলমরিচ, কাঁচালঙ্কা-পেঁয়াজ (ভাজা)।

প্রণালীঃ- ভাজার জন্য রাখা পেঁয়াজ এবং কাঁচালঙ্কা ছাড়া সমস্ত উপকরণ একসঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে নিয়ে মিক্সিতে পেস্ট করে নিন। এবার একটা লোফ টিনে মাখন গ্রিজ করে নিয়ে তাতে ওই মিশ্রণ ঢেলে দিন। ওভেন ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় প্রিহিট করে নিন। প্রিহিট হয়ে গেলে চিকেন লোফ ৪৫ মিনিট বেক করুন। বেকিং শেষ হওয়ার মিনিট ১০ আগে ভেজে রাখা পেঁয়াজ ও কাঁচালঙ্কা কুচি ওপর থেকে ছড়িয়ে দিন। এরপর লোফ টিন থেকে ডিমোল্ড করে একটা সার্ভিং বোলে পরিবেশন করুন চিকেন লোফ।





## সুইট চকোলেট পাই

পাইক্রাস্ট তৈরির উপকরণঃ- ময়দা (আধ কাপ), মাখন (৩০ গ্রাম), (ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে নেওয়া), ফ্রিজের ঠান্ডা জল।

প্রণালীঃ- ময়দা ও মাখন ভাল করে মিশিয়ে নিয়ে ঠান্ডা জল দিয়ে মেখে একটা ভো বানিয়ে নিন। এই ভো থেকে লেচি কেটে রুটির মতো বেলে নিয়ে একটা পাই ডিশে সেট করে নিন। ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় ওভেন প্রিহিট করে নিয়ে ৩০ মিনিট বেক করে নিন। এটা তৈরি হল পাইক্রাস্ট।

চকোলেট কাস্টার্ড তৈরির উপকরণঃ- ভ্যানিলা কাস্টার্ড পাউডার (২ চামচ), কোকো পাউডার (২ চামচ), দুধ (২ কাপ), চিনি।

প্রণালীঃ- আঁচে একটা পাত্র বসিয়ে প্রথমে দুধ জ্বাল দিন। তাতে বাকি সমস্ত উপকরণ মিশিয়ে নিন। ঘন হয়ে এলেই তৈরি চকোলেট কাস্টার্ড। এবার পাইক্রাস্ট বেসের মধ্যে ঘন কাস্টার্ড ঢেলে দিন। ওপরে কিছু ডার্ক চকোলেট গ্রেট করে দিন। এক ঘণ্টা ফ্রিজে রাখুন। ব্যস তৈরি সুইট চকোলেট পাই। ১ ঘণ্টা বাদে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

## সেভারি ম্যাক অ্যান চিজ মারফিন

প্রথমে ম্যাক অ্যান চিজ বানিয়ে নিন।

উপকরণঃ- ম্যাকারনি পাস্তা (সেদ্ধ করে জল ঝরিয়ে রাখুন)।

হোয়াইট সসের উপকরণঃ- মাখন (২৫ গ্রাম), ময়দা (২ কাপ), দুধ, গোলমরিচ গুঁড়ো, প্রসেসড কিউব চিজ।

হোয়াইট সস বানানোর প্রণালীঃ- আঁচে পাত্র বসিয়ে তাতে মাখন দিন। মাখন গলে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এতে ময়দা দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে সামান্য ভাজা ভাজা করে নিন। এরপর এতে দুধ দিয়ে সবটা ভাল করে মিশিয়ে নিন। এবার দিন নুন ও গোলমরিচ গুঁড়ো। এরপর প্রসেসড কিউব চিজ গ্রেট করে দিন। সবকিছু একসঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে নিন। ঘন হয়ে এলেই তৈরি হোয়াইট সস। এবার আঁচ বন্ধ করে দিন। সেদ্ধ করে রাখা ম্যাকারনি হোয়াইট সসে মিশিয়ে নিলেই তৈরি ম্যাক অ্যান চিজ।

কেক ব্যাটার তৈরির উপকরণঃ- ময়দা (১ কাপ), বেকিং পাউডার (১ চা-চামচ), নুন, ডিম (১টি), দুধ।

প্রণালীঃ- দুধ ও সমস্ত উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। এতে একটা ডিম ভেঙে দিয়ে সবকিছু ভাল করে ফেটিয়ে নিন। কেক ব্যাটার তৈরি। একটা মারফিন মোল্ডে প্রথমে কেক ব্যাটার দিন। তার ওপর দিন ম্যাক অ্যান চিজের একটা লেয়ার। পরের লেয়ারে দিন চিজ কিউব, ফের দিন কেক ব্যাটার। একদম ওপরে আবার দিন চিজ ম্যাকারনি। কয়েকটা লাল লঙ্কা কুচি দিয়ে দিন। ওভেন প্রথমে ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় প্রিহিট করে নিন। এরপর মারফিন মোল্ডগুলো দিয়ে ২৫ মিনিট বেক করে নিন। ওভেন বন্ধ করে মারফিনগুলো ডিমোল্ড করুন। পরিবেশনের জন্য তৈরি সেভারি ম্যাক অ্যান চিজ মারফিন।



## চিকেন মার্শরুম কিশ

উপকরণঃ- ময়দা (১২৫ গ্রাম), নুন, ডিম (৩টি), ঠান্ডা মাখন (৮৫ থেকে ৯০ গ্রাম), বরফ জল, অলিভ অয়েল, রসুন কুচি (৩ কোয়া), মার্শরুম (৫/৭টা), বোনলেস চিকেন কুচি (১০০ গ্রাম), চিজ, ফ্রেশ ক্রিম (আধ কাপ), বেসিল পাতা (১০/১২টা), গোলমরিচ গুঁড়ো, চিলি ফ্লেক্স, সুইট কর্ন (২ টেবল চামচ), গাজর কুচি (২ টেবল চামচ), পেঁয়াজ কুচি (২ টেবল চামচ), বাটার পেপার, কিশ মোল্ড (৬ ইঞ্চি মাপের)।

কিশ-এর ক্রাস্ট বা বেস তৈরির প্রণালীঃ- কিশের বেস বা ক্রাস্ট বানানোর জন্য ময়দার সঙ্গে নুন আর চৌকো আকারে কাটা ঠান্ডা মাখন মিশিয়ে নিন হাত দিয়ে ঘষে ঘষে। বরফ ঠান্ডা জল ওর মধ্যে দিয়ে হালকা করে মেখে নিন। রুটি বানানোর মতো করে ময়দা মাখার প্রয়োজন নেই। শুধুমাত্র মিশিয়ে একটা ডো বানিয়ে ক্রিম র্যাপ দিয়ে জড়িয়ে ফ্রিজে রেখে দিন ঘণ্টাখানেক। এরপর ফ্রিজ থেকে বের করে ওই মণ্ডটা দুটো বাটার পেপারের মাঝে রেখে পাতলা করে বেলে নিয়ে কিশ মোল্ডে রেখে ধারগুলো কেটে নিন। আরও মিনিট পনেরোর মতো মোল্ড-সহ ওই বেসটা ফ্রিজে রেখে দিন। কাঁটাচামচ দিয়ে বেসের গায়ে ফুটো ফুটো করে দিন। ওপরে ভারী কিছু বসিয়ে ২০০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় ২০ মিনিট বেক করুন। ভারী জিনিসটা সরিয়ে রেখে একই ভাবে আরও ১৫ মিনিট বেক করে নিন। এবারে ওই বেস বা ক্রাস্ট মোল্ড থেকে বের করে এগ ওয়াশ করে ফ্রিজে রাখুন ৫ মিনিট।

পুর ভরার প্রক্রিয়াঃ- অলিভ অয়েল গরম করে তাতে মেশান রসুন কুচি, মার্শরুম কুচি, গাজর কুচি, পেঁয়াজ কুচি ও নুন। হালকা নাড়াচাড়া করে শ্রেডেড চিকেন আর সেদ্ধ সুইট কর্ন দিয়ে দিন। এরপর দিন বেসিল কুচি, নুন, চিলি ফ্লেক্স। মিশ্রণ থেকে জল শুকিয়ে গেলে নামিয়ে নিন আঁচ থেকে।

কাস্টার্ড ফিলিং বানিয়ে ফেলুনঃ- ২টি ডিম ফেটিয়ে তাতে নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, চিলি ফ্লেক্স এবং আধ কাপ ফ্রেশ ক্রিম মিশিয়ে রেখে দিন।

ফাইনাল টাচঃ- ক্রাস্ট ফ্রিজ থেকে বের করে ওর মধ্যে চিকেন-মার্শরুমের পুর ভরে রাখুন। ওর ওপরে ছড়িয়ে দিন গ্রেট করা প্রসেসড চিজ। তৈরি করে রাখা কাস্টার্ড তার ওপরে ঢেলে পুরোটা ভর্তি করে দিন। ওপর থেকে আর একটু চিজ ছড়িয়ে দিন। ফ্রেশ বেসিল পাতা দিয়ে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ২০/২৫ মিনিট বেক করুন।



সোমা পাল



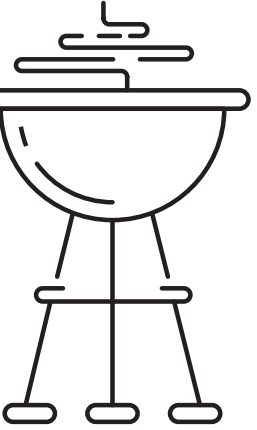


## চিজি প্রন স্পিনাচ মারফিন

উপকরণঃ- ময়দা (১ কাপ), নুন, গুঁড়ো চিনি (১ চামচ), বেকিং পাউডার (১ চামচ), বেকিং সোডা (আধ চামচ), গোটা ছোট চিংড়ি (৫/৬টা), ছোট চিংড়ি কুচানো (আধ কাপ), দুধ (আধ কাপ), মাখন (৫০ গ্রাম), ডিম (১টি), পেঁয়াজ কুচি, পালং শাক কুচি, মারফিন মোল্ড বা মারফিনের ছাঁচ, ক্যাপসিকাম কুচি, সাদা তেল, অরিগ্যানো, চিলি ফ্লেক্স, হলুদ, গোলমরিচ গুঁড়ো, লেবুর রস, কাঁচালঙ্কা কুচি।

প্রণালীঃ- ভাল ভাবে পরিষ্কার করে ধুয়ে কয়েকটা চিংড়ি কুচিয়ে আর কয়েকটা চিংড়ি গোটা রাখুন। লেবুর রস, নুন, হলুদ মাখিয়ে চিংড়ি পনেরো মিনিট ম্যারিনেট করে রাখুন। সাদা তেলে পেঁয়াজ কুচি, ক্যাপসিকাম কুচি ও কাঁচালঙ্কা কুচি অল্প সঁাতলে নিন। এরপর দিন কুচি করে কাটা ম্যারিনেটেড চিংড়ি। মিনিট ২ নেড়েচেড়ে নুন, পালং শাক কুচি, চিলি ফ্লেক্স মিশিয়ে রান্না করুন। জল মরে গেলে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন চিংড়ি। আরেকটা অন্য ফ্রাইং প্যানে তেল গরম করে তাতে ম্যারিনেট করা গোটা চিংড়ি ভেজে তুলে রাখুন। মারফিন মোল্ড বা মারফিনের ছাঁচে তেল ব্রাশ করে রাখুন। ডিম ভেঙে তার সঙ্গে মাখন ভাল করে ফেটিয়ে মিশিয়ে নিন। ময়দার সঙ্গে বেকিং পাউডার, বেকিং সোডা আর গুঁড়ো চিনি মিশিয়ে রেখে দিন। একটা পাত্রে ডিমের মিশ্রণে ময়দার মিশ্রণ ঢেলে দিন। ওর মধ্যে মেশান নুন-গোলমরিচ গুঁড়ো এবং আধ কাপ দুধ। ভালভাবে মিশিয়ে নিয়ে, মোল্ড বা মারফিনের ছাঁচে গলানো মাখন আর গ্রেট করা চিজ দিন। দিন ময়দার মিশ্রণ, কুচিয়ে রান্না করে রাখা চিংড়ির মিশ্রণ। ওপরে চিজ গ্রেট করে দিন। অল্প অরিগ্যানো আর গোটা চিংড়ি দিয়ে ১৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ২০ মিনিট বেক করুন।





# বেকড-প্রিজড-রোস্টেড



## রোস্টেড ল্যাম্ব শ্যাঙ্ক

উপকরণঃ- ল্যাম্ব শ্যাঙ্ক (৪টি) (ভেড়া বা পাঁঠার পায়ের অংশ), সাদা তেল (২ টেবল চামচ), রোজমেরি ডাঁটি (৪টি), রসুন কুচি, পার্সলে কুচি (২ টেবল চামচ), শালগম, গাজর, অ্যাসপারাগাস, জুকিনি, ব্রকোলি, পেঁয়াজ (৮টি) (খোসা ছাড়ানো), নুন, গোটা গোলমরিচ।



ত্রিপর্ণা মুখার্জী  
কর্ণধার, দ্য গার্ডেন

প্রণালীঃ- আঁচে একটা বড় কড়াই বসান। তেল দিন। গরম হলে ল্যাম্ব শ্যাঙ্ক বাদামি করে ভেজে তুলে রাখুন। এবার কেটে রাখা সবজি দিয়ে একই ভাবে বাদামি করে ভেজে নিন। এরপর কড়াইতে ভেজে রাখা ল্যাম্ব শ্যাঙ্ক দিন। রোজমেরি, রসুন কুচি, নুন, গোটা গোলমরিচ ও পরিমাণমতো জল দিন। কড়াই ফয়েল দিয়ে মুড়ে দিন। সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এরপর এতে ভেজে রাখা সবজি দিয়ে দিন। খেয়াল রাখবেন সবজিগুলোও যেন সমান সেদ্ধ হয়। সেদ্ধ করে নেওয়া ল্যাম্ব শ্যাঙ্ক ও সবজি গরম অবস্থাতেই একটা সার্ভিং ডিশে রাখুন। স্টক ফেলবেন না। চর্বি আলাদা করে নিন। এবার যে স্টক আলাদা করে রেখেছেন তাতে চর্বি দিয়ে ফোটান। ঘন হয়ে এলে আঁচ বন্ধ করুন। সার্ভিং বোলে রাখুন ভেড়া বা পাঁঠার পা ও সমস্ত সবজির ওপর দিয়ে গ্রেভি ছড়িয়ে দিন। পার্সলে পাতা দিয়ে গার্নিশ করে পরিবেশন করুন রোস্টেড ল্যাম্ব শ্যাঙ্ক।



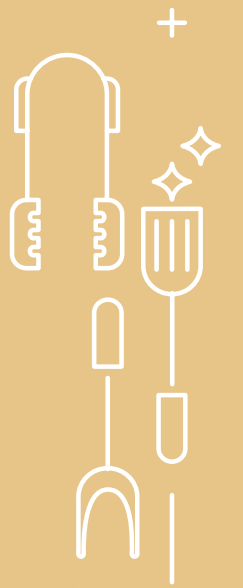
## ওভেন বেকড বেবি ভেটকি

উপকরণঃ- গোটা ভেটকি, ঝিরিঝিরি করে কাটা পেঁয়াজ, বীজ ছাড়িয়ে কুচি করে রাখা টমেটো, দুধ (২ কাপ), ময়দা (২ টেবল চামচ), গ্রেট করা চিজ, লেবুর রস, গোলমরিচ গুঁড়ো, নুন, মাখন।

প্রণালীঃ- নুন আর লেবুর রস আঁশ ছাড়ানো ভেটকির গায়ে মাখিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন মিনিট কুড়ি। এরপর মাছ ভালভাবে ধুয়ে জল বারিয়ে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম করে মাছ দিন। এপিঠ ওপিঠ করে গোটা মাছটা চড়া আঁচে ভেজে নিন। মাছ তুলে রাখুন এবং ওই তেলে চড়া আঁচে পেঁয়াজ ও টমেটো সাঁতলে নিন।

সস তৈরির প্রণালীঃ- ফ্রাইং প্যান আঁচে বসিয়ে মাখন গলিয়ে নিন। ময়দা দিন এবং নাড়াচাড়া করুন হালকা আঁচে, যতক্ষণ না ময়দায় হালকা বাদামি রং ধরছে। আঁচ বন্ধ করে দুধ দিন এবং নাড়াচাড়া করতে থাকুন। এইভাবে নাড়তে থাকুন অল্প আঁচে বসিয়ে। নুন আর গোলমরিচ গুঁড়ো মিশিয়ে গাঢ় সস নামিয়ে রাখুন।

বেকিং-এর পদ্ধতিঃ- ওভেনপ্রুফ সার্ভিং ডিশে মাছ রেখে ওপরে সতেঁ করা পেঁয়াজ, টমেটো ঢেলে দিন। তার ওপরে দিন দুধ ও ময়দায় তৈরি সস। ওপরে গ্রেট করা চিজ দিয়ে প্রিহিট করা ওভেনে আধ ঘণ্টা বেক করুন সসে ডোবানো ভেটকি। চিজ গলে গেলে বুঝবেন রেডি।



## ক্যারাবিয়ান গ্রিলড চিকেন স্টেক

উপকরণঃ- ছোট চিকেন ব্রেস্ট (বোনলেস) (৪টি), নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, পাপরিকা পাউডার, ক্রিম চিজ, পার্মেসান চিজ (১/৩ কাপ), পালং শাক কুচি করা (১ কাপ), সানড্রায়েড টমেটো (১/৪ কাপ), আনারস (২০০ গ্রাম), মাখন, চিলি ফ্লেক্স (৫ গ্রাম), ফেটা চিজ, চিনি।

প্রণালীঃ- চিকেন ব্রেস্ট মাঝ বরাবর কেটে পকেট বানিয়ে নিন এবং নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো আর পাপরিকা গুঁড়ো ছড়িয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন। একটা পাত্রে ফেটা চিজ, ক্রিম চিজ, পার্মেসান চিজ, পালং শাক কুচি ও সানড্রায়েড টমেটো মিশিয়ে রাখুন একসঙ্গে। চিকেন ব্রেস্টের পকেটে চিজ-পালং-এর পুর ভরে টুথপিক দিয়ে আটকে দিন। কড়াই মাঝারি আঁচে বসিয়ে মাখন গলিয়ে নিন। পুরভরা চিকেন ব্রেস্ট ওপিঠ ওপিঠ করে ভেজে নিন।

সসের জন্যঃ- অন্য পাত্রে মাখন গলিয়ে অল্প চিনি আর আনারস কুচি সাঁতলে নিন। চিলি ফ্লেক্স ছড়িয়ে নামিয়ে নিন আঁচ থেকে। চিকেন স্টেকের সঙ্গে সস দিয়ে গ্রিল করে পরিবেশন করুন।



গ্রিল মাংস more



সপ্তক মামা  
কর্ণধার, ডাইনার ৪৯বি

### পর্ক চপস ইন ব্রাউন সস

উপকরণঃ- পর্ক চপস (বোনলেস) (২৫০ গ্রাম), ব্রাউন সস, নুন-গোলমরিচ গুঁড়ো, ইতালিয়ান হার্বস।

প্রণালীঃ- পর্কের টুকরো আধ সেদ্ধ করে রাখুন। এরপর ওই মাংস ওভেনে কম তাপমাত্রায় গ্রিল করে নিন। ওপরে ব্রাউন সস ঢেলে রান্না হতে দিন। সস মাংসে টেনে নিলে নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো আর ইতালিয়ান হার্বস ছড়িয়ে আরেকটু রেখে ওভেন থেকে বের করে নিন। ম্যাশড পটেটো আর গার্লিক ব্রেডের সঙ্গে পরিবেশন করুন।





## চিকেন স্টেক ইন বারবিকিউ সস

উপকরণঃ- বারবিকিউ সস, চিকেন ব্রেস্ট (২০০ গ্রাম), ইতালিয়ান হার্বস, রসুন, নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, অলিভ অয়েল।

প্রণালীঃ- অলিভ অয়েলে চিকেন ব্রেস্ট প্যান থ্রিল করে রাখুন। ওভেনে থ্রিলড চিকেন রান্না করুন। ওভেনে বারবিকিউ সস আর রসুন কুচি, ইতালিয়ান হার্বস, নুন ও গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে আরেকবার থ্রিল করুন চিকেন। ওপর থেকে নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো ছড়িয়ে ম্যাশড পটেটো আর সতেঁ করা সবজি দিয়ে পরিবেশন করুন।





### গ্রিলড ফিশ ইন লেমন বাটার সস

উপকরণঃ- লেবুর রস, মাখন, ভেটকি মাছের ফিলে (২০০ গ্রাম), নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, কাসুন্দি।

প্রণালীঃ- ভেটকির ফিলেতে কাসুন্দি মাখিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন কিছুক্ষণ। এরপর ওভেনে গ্রিল করে নিন। মাছ সেদ্ধ হয়ে গেলে সস বানিয়ে ফেলুন। প্যান গরম করে তাতে মাখন গলিয়ে নিন। লেবুর রস মেশান। নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো মিশিয়ে দিন। প্ল্যাটারে গ্রিলড ভেটকি রেখে ওপরে লেমন বাটার সস দিয়ে পরিবেশন করুন। সঙ্গে রাখুন সতেঁ করা সবজি আর ম্যাশড পটেটো।



# মনপসন্দ পিৎজা...



শেফ সৌরভ ঘোষ  
ট্রাফিক গ্যাস্ট্রো পাব



## পনির টিক্কা পিৎজা

(ইন্ডিয়ান এবং ইতালিয়ান ফিউশন)

পিৎজা ক্রাস্টের উপকরণঃ- ময়দা (২ কাপ), চিনি, নুন, ঈষদুষ্ণ জল (১ কাপ), ইস্ট (১ চামচ), অলিভ অয়েল (১ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- ওভেন প্রিহিট করে রাখুন ২২০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে। ময়দার সঙ্গে চিনি, ইস্ট, নুন, গরম জল এবং অলিভ অয়েল মেখে ডো বানিয়ে রাখুন ঘণ্টাখানেক। ডো থেকে গোল করে লেচি কেটে পিৎজার আকার দিয়ে রাখুন।

পনির টিক্কার উপকরণঃ- পনির (২৫০ গ্রাম) (ছোট টোকো করে কাটা), টকদই (আধ কাপ), লেবুর রস (২ টেবল চামচ), সাদা তেল (২ টেবল চামচ), ধনেপাতা কুচি, গরম মশলা, ধনে গুঁড়ো (১ চামচ), জিরে গুঁড়ো (১ চামচ), নুন-গোলমরিচ গুঁড়ো (আন্দাজমতো)।

প্রণালীঃ- টকদই দিয়ে পনিরের টুকরো ম্যারিনেট করে রাখুন আধ ঘণ্টা। এরপর বাদামি রং হওয়া পর্যন্ত পনির বেক করে নিন।

টিক্কা মশলা সসের উপকরণঃ- মাখন (২ টেবল চামচ), রসুন কুচি (২ কোয়া), আদা বাটা (১ টেবল চামচ), টমেটো পিউরি (১ টেবল চামচ), হেভি ক্রিম (১ টেবল চামচ), জিরে গুঁড়ো (১ চামচ), ধনে গুঁড়ো (১ চামচ), নুন, গরম মশলা গুঁড়ো।

প্রণালীঃ- আঁচে মাখন গলিয়ে আদা ও রসুন সতেঁ করে নিন। নুন, গুঁড়ো মশলা দিন। টমেটো পিউরি আর হেভি ক্রিম দিয়ে নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন।

টপিং-এর উপকরণঃ- শ্রেডেড মোজারেলা চিজ (১ কাপ), ধনেপাতা কুচি, পেঁয়াজ কুচি।

সবশেষেঃ- পিৎজার ওপরে টিক্কা মশালা সস মাখিয়ে নিন। তার ওপরে রাখুন বেকড পনিরের টুকরো। ওপর থেকে মোজারেলা চিজ, ধনেপাতা কুচি ও পেঁয়াজ কুচি ছড়িয়ে ১৫ থেকে ২০ মিনিট সোনালি রং হওয়া পর্যন্ত বেক করে নিন পিৎজা।





## মিটোলজি পিৎজা

উপকরণঃ- ময়দা (২ কাপ), নুন, চিনি, শুকনো ইস্ট (১ চামচ), ঈষদুষ্ণ জল (১ কাপ), অলিভ অয়েল (১ টেবল চামচ)।  
প্রণালীঃ- নুন-চিনি, জল, অলিভ অয়েল দিয়ে মিনিট সাতেক ধরে ময়দা মেখে নিন। এক ঘণ্টা এইভাবে রেখে দিন। ২২০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় ওভেন প্রিহিট করে রাখুন।

টপিংস-এর উপকরণঃ- চিকেন সসেজ (৫-৬টি) (স্লাইস করা), পর্ক সসেজ (৫-৬টি) (স্লাইস করা), সরু সরু করে কাটা পেঁয়াজ (১ কাপ), স্লাইস চিকেন হ্যাম (২টি), শ্রেডেড মোজারেলা চিজ (১ কাপ), নুন ও গোলমরিচ।  
সসের পদ্ধতিঃ- টমেটো সস (১ কাপ), অলিভ অয়েল (২ টেবল চামচ), রসুন কুচি (২ কোয়া), ড্রায়েড অরিগ্যানো (১ চামচ), ড্রায়েড বেসিল (১ চামচ) একসঙ্গে মিশিয়ে সস বানিয়ে নিন।

বেকিং-এর পদ্ধতিঃ- তিরিশ সেন্টিমিটার ডায়ামিটারে ১২ ইঞ্চি পুরু করে ময়দা বেলে পিৎজা ব্রাস্টের আকার দিন। ওপরে সস মাখিয়ে তার ওপরে চিকেন, পর্ক, সসেজ, হ্যাম স্লাইস রাখুন। মোজারেলা চিজ, গোলমরিচ গুঁড়ো আর নুন ছড়িয়ে দিন। অরিগ্যানো ও ড্রায়েড বেসিল দিয়ে ১৫ থেকে ২০ মিনিট বেক করুন ওভেনে।



## চিংড়ি মালাইকারি পিৎজা

পিৎজা বেস তৈরির উপকরণঃ- ময়দা (২ কাপ), নুন, চিনি, শুকনো ইস্ট (১ চামচ), ঈষদুষ্ণ জল (১ কাপ), অলিভ অয়েল (১ টেবল চামচ), সর্ষের তেল (১ চামচ)।

প্রণালীঃ- নুন-চিনি ও ইস্ট ময়দায় মিশিয়ে নিন। জল, ১ চামচ সর্ষের তেল আর অলিভ অয়েল দিয়ে ময়দা মেখে ডো বানিয়ে রাখুন। ঘণ্টাখানেক পর মাখা ময়দা থেকে বেলে পিৎজা বেস বানিয়ে রাখুন ৩০ সেন্টিমিটার ডায়ামিটারে।

চিংড়ি মালাইকারি টপিংস-এর উপকরণঃ- খোসা ছাড়িয়ে পরিষ্কার করে নেওয়া এবং ধুয়ে নেওয়া চিংড়ি (১ কাপ), পেঁয়াজ কুচি (১টি), সর্ষের তেল (২ টেবল চামচ), রসুন কুচি (২ কোয়া), জিরে গুঁড়ো (১ চামচ), ধনে গুঁড়ো (১ চামচ), আদা বাটা (১ চামচ), হলুদ (আধ চামচ), লঙ্কার গুঁড়ো (আধ চামচ), গরম মশলা গুঁড়ো (আধ চামচ), ধনেপাতা কুচি (২ টেবল চামচ), গ্রেট করা মোজারেলা চিজ (১/৪ কাপ), নুন।

প্রণালীঃ- কড়াইয়ে সর্ষের তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ কুচি এবং রসুন কুচি সাঁতলে নিয়ে তার মধ্যে আদা বাটা দিয়ে অল্প ভেজে রাখা চিংড়ি দিয়ে

দিন। এরপর দিন ধনে গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো, হলুদ গুঁড়ো, শুকনো লঙ্কা গুঁড়ো, নুন এবং গরম মশলা গুঁড়ো। মশলা চিংড়ির সঙ্গে মাখামাখা হলে আঁচ থেকে কড়াই নামিয়ে রাখুন।

চিংড়ি মালাইকারি সসের উপকরণঃ- সর্ষের তেল (২ টেবল চামচ), পেঁয়াজ কুচি (১টি), টকদই (১ টেবল চামচ), হলুদ গুঁড়ো (আধ চামচ), শুকনো লঙ্কা গুঁড়ো (আধ চামচ), নুন, ধনে গুঁড়ো (১ চামচ), টমেটো পিউরি (১ চামচ), জিরে গুঁড়ো (১ চামচ), রসুন কুচি (২ কোয়া), আদা বাটা (১ চামচ)।

প্রণালীঃ- কড়াইয়ে সর্ষের তেল গরম করে একে একে সসের সব উপকরণ দিয়ে ক্রমাগত নাড়াচাড়া করতে থাকুন। জল মরে গিয়ে গ্রেভি থকথকে হয়ে এলে আঁচ বন্ধ করে দিন।

বেকিং-এর পদ্ধতিঃ- ১২ ইঞ্চি পুরূ করে ৩০ সেন্টিমিটার ডায়ামিটারে বেলে ময়দা থেকে পিৎজা বেস বানিয়ে রাখুন। ওপরে চিংড়ি মালাইকারি সস মাখিয়ে রান্না করা চিংড়ি দিয়ে দিন। সঙ্গে দিন চিংড়ির ঘন গ্রেভি। ওপর থেকে মোজারেলা চিজ গ্রেট করে ১৫ থেকে ২০ মিনিট বেক করে নিন। ব্যস তৈরি হয়ে যাবে ইন্দো-ইতালিয়ান ফিউশন পিৎজা।



# প্রাইড প্লাজায় আনারস আগ্রাসন

রঞ্জেত্র ছিল নিউ টাউনের প্রাইড প্লাজা হোটেলে। হাতিয়ার ছিল ‘আনারস’। আনারসের নানা রেসিপি বানিয়ে হেঁশেলের ভানুমতী প্রতিযোগিতায় অংশ নিয়েছিলেন প্রমীলা বাহিনী। স্বাদ চেখে বিচারের দায়িত্বে ছিলেন প্রাইড প্লাজা হোটেলের এগজিকিউটিভ শেফ টগর শেখ এবং রন্ধন বিশেষজ্ঞা সুদীপা গুহ। ‘আনারসের রাবড়ি’ বানিয়ে তৃতীয় স্থান দখল করেছেন সুদেবগা আচার্য্য। দ্বিতীয় স্থানে রয়েছেন তনিমা মামা, তিনি বানিয়েছিলেন ‘পাইন্যাপল সুফলে’। ‘আনারসের কেশরী বাত’ বানিয়ে শীর্ষস্থান দখল করেছেন সুমিতা দাস।

তিন বিজয়িনীর জন্য ছিল নেসলের গিফট হ্যাম্পার, আদি মোহিনী মোহন কাঞ্জিলালের পক্ষ থেকে শাড়ি, রঞ্জনা বুটিকের तरফ থেকে উপহার সামগ্রী, তপস্যা বুটিকের উপহার, গ্র্যানিস ক্রিয়েশনের হাতে বোনা ক্রুশের ব্যাগ এবং হ্যাংলা হেঁশেলের ট্রফি। অতিথি অ্যাগ্রোর গিফট হ্যাম্পার পেয়েছেন সেরা তিন-সহ টপ টেন বিজয়ী। অধিকারী ব্রাদার্স জুয়েলাসের পক্ষ থেকে গোল্ড প্লেটেড গয়না ছিল টপ ফাইভ স্থানাধিকারীর জন্য। টপ টেনের জন্য ছিল হ্যাংলার পক্ষ থেকে মেডেল। শংসাপত্র পেয়েছেন অংশগ্রহণকারী সকল প্রতিযোগী। নেসলের পক্ষ থেকে দুটি রান্না শেখানো হয় এদিন তাদের প্রোডাক্ট ব্যবহার করে।







# নানা রসে আনারস

সাল ১৫৫০। সুদূর ব্রাজিল থেকে পর্তুগিজরা ভারতবর্ষে নিয়ে এসেছিল ‘আনারস’। যদিও এর কোনও প্রামাণ্য তথ্য নেই। রসাল টক-মিষ্টি ফল আনারসের জন্ম নিয়ে নানা মূনির নানা মত রয়েছে। কারও মতে দক্ষিণ আমেরিকাতে আনারসের জন্ম। কারও কারও মতে আবার আনারসের জন্মস্থান ইউরোপ। জন্ম যেখানেই হোক, যাঁর হাত ধরেই এদেশে আগমন ঘটুক না কেন? আনারসের টক-মিষ্টি রসাল উপস্থিতিতে সবার জিভেই অন্য অনুভবের সৃষ্টি হয়। আনারস ব্যবহার করে মিষ্টি, ঝাল, নোনতা, দেশি ও ভিনদেশি নানা ধরনের রান্না করা যায় সহজেই। সহজলভ্য আনারস দিয়ে মাংস, পোলাও, চিংড়ি, ইলিশ সবকিছু রান্না করা যায়। খাবারেও আসে নতুন স্বাদের ছোঁয়া। এ মাসের হ্যাংলার ‘হেঁশেলের ভানুমতী’ প্রতিযোগিতার বিষয় ছিল ‘আনারস’। আনারসের নানা রেসিপি নিয়ে প্রতিযোগীরা হাজির ছিলেন। বিচারকদের নির্বাচিত সেরা দশ রেসিপি এবার থাকছে হ্যাংলার পাতায়।



সুমিতা দাস

## আনারসের কেশরী বাত

উপকরণঃ- সুজি (১০০ গ্রাম), ঘি (৪ টেবল চামচ), ড্রাই ফুটস কুচি (২ টেবল চামচ), আনারস কুচি (১ কাপ), জল (৬ কাপ), চিনি (১ কাপ), হলুদ খাবার রং (১ ফোঁটা)।

প্রণালীঃ- প্রথমে কড়াইতে ২ চামচ ঘি দিয়ে সুজি ভাল করে ভেজে নিন। হয়ে গেলে সুজি আলাদা করে রেখে দিন। এবার কড়াইতে ১ চামচ ঘি দিয়ে ড্রাই ফুটস ভেজে তুলে নিন। কড়াইতে আনারস একটু হালকা ভেজে ৩ কাপ জল দিয়ে ঢাকা দিন। অঁচ কমিয়ে ৫ মিনিট রাখুন, হলুদ রং মেশান। এবার সুজি দিয়ে ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। গাঢ় হলে ১ কাপ চিনি দিয়ে নাড়তে থাকুন। বাকি ঘি দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন।





তনিমা মান্না

## পাইন্যাপল সুফলে

উপকরণঃ আনারস (১টি), ফ্রেশ ক্রিম (২০০ মিলি), কনডেন্সড মিল্ক (২০০ মিলি), পাইন্যাপল জেলি (১০০ গ্রাম), ক্রিম চিজ (১৫০ গ্রাম), পাইন্যাপল জ্যাম (২ চামচ), মুসলি, মাখন।

প্রণালীঃ- প্রথমে একটা গোটা আনারস ভাল করে ছাড়িয়ে পরিষ্কার করে ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিন। এবার আঁচে একটা পাত্র বসান। তাতে চিনি দিয়ে আনারসের টুকরো দিন। চিনি ক্যারামালাইজড না হওয়া পর্যন্ত ভেজে নিন। এবার আলাদা একটা পাত্রে ক্রিম, কনডেন্সড মিল্ক এবং জেলি দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। এবার এতে ক্যারামেল করে নেওয়া আনারসের টুকরোগুলো দিয়ে দিন। আরও একবার সব ভাল করে মিশিয়ে নিন। এবার ক্রিম চিজ ও জ্যাম দিন। সবকিছু ভাল করে মিশিয়ে নিন। এবার এতে খুব সামান্য পরিমাণ মুসলি ও মাখন দিন। ব্যস তৈরি পাইন্যাপল সুফলে। একটা সার্ভিং বোলে ওপর থেকে আনারস কুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন পাইন্যাপল সুফলে।



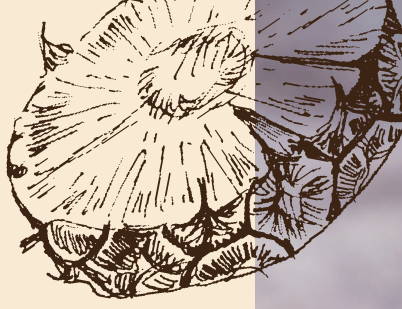
সুদেষ্ণা আচার্য্য

## আনারসের রাবড়ি

উপকরণঃ- দুধ (২ লিটার), আনারস (১টি) (মাঝারি মাপের), চিনি (১০০ গ্রাম), কাজুবাদাম (১০-১২টি), কাঠবাদাম (১০-১২টি)।

প্রণালীঃ- প্রথমে ১ লিটার করে দুধ দুটো প্যানে বসিয়ে টিমে আঁচে জ্বাল দিন। ১ লিটার দুধ একদম শুকিয়ে নিন। আর ১ লিটার দুধ ২৫০ গ্রাম করে নিন। ওই দুধের মধ্যে ৪ চামচ চিনি দিন। দুধ ঠান্ডা করে নিন।

এবার আর একটা প্যানে আনারাস ছোট ছোট করে কেটে রাখুন। প্যানে একটু জল দিয়ে নাড়াচাড়া করে তারপর বড় চামচের চার চামচ চিনি দিন। চিনি দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করার পর শুকিয়ে নিন। তারপর ঠান্ডা দুধের মধ্যে আনারসের মিশ্রণ একটু রেখে পুরোটাই দিয়ে দিন। একদম শুকনো দুধের সর চৌকো করে কেটে দুধে দিন। তৈরি আনারসের রাবড়ি। পরিবেশন করার আগে রাবড়ির ওপরে কাজুবাদাম ও কাঠবাদাম কুচি করে দিন। সাজানোর জন্য মিষ্টি আনারসও ওপরে দিন।





সোমা দাস

## হাওয়াইয়ান পাইনা চিক বলস্ ইন ডার্ক গ্রেভি

উপকরণঃ- আনারস (১টি), চিকেন কিমা (৫০০ গ্রাম), গাজর, ক্যাপসিকাম, পেঁয়াজ, কড়াইশুঁটি, সুইট কর্ন কুচি (আধ কাপ), রসুন বাটা (আধ টেবল চামচ), ব্রেড ক্রাম্ব (১ কাপ), সাদা ভিনিগার (আধ টেবল চামচ), কর্নফ্লাওয়ার (১ টেবল চামচ), সয়া সস (২ টেবল চামচ), ব্রাউন সুগার (আধ কাপ), সাদা তেল (২০০ মিলি), গোলমরিচ গুঁড়ো (আধ টেবল চামচ), নুন (স্বাদমতো), ডিম (১টি)।

প্রণালীঃ- আনারস অর্ধেক ছাড়িয়ে কিউব করে কেটে নিন। বাকি অর্ধেক কিছুটা মিহি করে কেটে নিন। বাকি অংশ পিষে তার থেকে রস বার করে নিন। গাজর, ক্যাপসিকাম, পেঁয়াজ একসঙ্গে কুচিয়ে নিন। এরসঙ্গে সুইট কর্ন ও কড়াইশুঁটি মিশিয়ে নিন। মিহি করে কাটা আনারসের সঙ্গে মেশান। এরপর একটি পাত্রে চিকেন কিমা, গোলমরিচ গুঁড়ো, স্বাদমতো নুন, ১ চামচ সয়া সস, রসুন বাটা ও কেটে রাখা সবজি ভাল করে মেখে নিন। এবার মেখে রাখা মিশ্রণ থেকে গোল বলের আকারে গড়ে তা ব্রেড ক্রাম্বের মধ্যে গড়িয়ে নিয়ে সুন্দর আকার দিন। শেষে বলগুলোকে প্যানে সাদা তেল গরম করে তাতে বাদামি করে ভেজে নিন। পাইনা চিক বল ভাজা হয়ে গেলে এবার গ্রেভির জন্য প্যানে আনারসের রস ও ব্রাউন সুগার দিয়ে ভাল করে মেশান। এতে কর্নফ্লাওয়ার জলে গুলে মিশিয়ে দিন। এবার মাঝারি আঁচে ৩-৪ মিনিট নাড়াচাড়া করুন। ধীরে ধীরে ভিনিগার ও সয়া সসের মিশ্রণ দিন। স্বাদমতো নুন দিন। এরপর কিউব করে কাটা আনারসের টুকরোগুলো মিশ্রণে দিন। গ্রেভি ঘন হয়ে হলে পাইনা চিক বলগুলো মিশ্রণে দিন। এবার ঢাকা দিয়ে ৮-১০ মিনিট টিমে আঁচে রান্না করুন। তৈরি হাওয়াইয়ান পাইনা চিক বলস্ ইন ডার্ক গ্রেভি। গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



৪





সীমা পোদ্দার সাহা

## আনারসি সূজি হালুয়া

উপকরণঃ- সূজি (১ কাপ), কাজুবাদাম (৫-১০টি), কিশমিশ (২ চামচ), আমন্ড (৫টি), ঘি (৩/৪ কাপ), চেরি (৪টি), চিনি (১ কাপ), জল (৩ কাপ), ছোট করে কাটা আনারস (১ কাপ), আনারসের পিউরি (১/৪ কাপ), জাফরান (১ চিমটি)।

প্রণালীঃ- প্রথমে ২ টেবল চামচ ঘি কড়াইতে দিয়ে কাজু, আমন্ড ও কিশমিশ হালকা ভেজে নিন। কড়াই থেকে তুলে বাকি ঘি-এ কাটা আনারস দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে নিন। আনারসের পিউরিও দিন। আনারস সেদ্ধ হওয়ার জন্য এরপর এতে জল দিয়ে ঢাকা দিন। হালকা আঁচে অন্য একটি ফ্রাইং প্যানে ২ চামচ ঘি দিয়ে তাতে সূজি ভাজুন, যতক্ষণ না সূজি থেকে হালকা সোনালি রং আসে ও কাঁচা গন্ধ চলে যায়। ওদিকে আনারস সেদ্ধ হওয়া জলে জাফরান দিন। এবারে আধ কাপ চিনি এই আনারসের জলে দিন। চিনি গুলে গেলে ধীরে ধীরে ভাজা সূজি দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। এবারে বাকি চিনি ও ঘি দিয়ে ভাল করে মেশান। ৫ মিনিট ঢেকে রাখুন। শেষে ভাজা কাজু, কিশমিশ ও আমন্ড দিয়ে আরও একবার নেড়েচেড়ে নিন। ওপরে ভাজা কাজু, কিশমিশ, আমন্ড ও চেরি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।





রীতা ব্যানার্জী

## আনারসের টকমিষ্টি

### ভাজা পুলি

উপকরণঃ- আনারস (১টি), গোবিন্দভোগ চালের গুঁড়ো, সুজি, ময়দা, নুন, চিনি, বড় এলাচ, নারকেল পাউডার, ঘি, বেকিং সোডা, সাদা তেল, সাদা তিল।

প্রণালীঃ- একটা আনারস কেটে পরিষ্কার করে নিন। তারপর কিছুটা আনারস কুচিয়ে নিন আর কিছুটা পেস্ট বানিয়ে রাখুন সসের জন্য। কুচি করা আনারস একটি কড়াইয়ে চিনি দিয়ে ফুটিয়ে সেদ্ধ করে নিন। এরপর চাল গুঁড়োটা কড়াইতে জল দিয়ে নেড়ে একটি মণ্ড বানিয়ে নিন। তাতে সুজি, বেকিং সোডা, অল্প নুন ও চিনি আর আনারসের কুচি দিয়ে ভাল করে মেখে পুলি বানিয়ে নিন। তার মধ্যে বাকি আনারসের কুচি ভরে দিন। এরপর ওই পুরভরা পুলি ঘি বা তেল দিয়ে ভেজে তুলে রাখুন। এখানে আনারসের মিষ্টতা দেখে চিনির পরিমাণ ঠিক করতে হবে।

সসের প্রণালীঃ- কড়াইতে আনারসের পেস্ট ও চিনি দিন। একটু গাঢ় হলে নামিয়ে পুলির ওপরে ঘি ব্রাশ করে দিন।

৬







৭

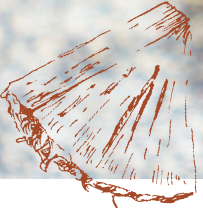


সোমা রায়

## পাইন্যাপল ডিলাইট

উপকরণঃ- আনারস কুচি (১ বাটি) (মাঝারি), বিস্কুট (২৪টি), চিজ ক্রিম (২০০ গ্রাম), মাখন (১০০ গ্রাম), ছইপিং ক্রিম (৪০০ মিলি), চিনি (২০০ গ্রাম), আনারস এসেন্স (কয়েক ফোঁটা), হলুদ ফুড কালার (কয়েক ফোঁটা), চেরি, আঙুর, টুকরো করা আনারস (সাজাবার জন্য)।

প্রণালীঃ- প্রথমে ২৪টি বিস্কুট মিক্সারে গুঁড়ো করে নিন। তারপর ১০০ গ্রাম মাখন গলিয়ে নিয়ে বিস্কুট গুঁড়োর মধ্যে দিয়ে আবারও একটু মিক্সারে পেস্ট করে নিন। চিনি গুঁড়ো করে নিন। আনারস কুচি চিনির সিরায় ফুটিয়ে নিন। তারপর পাত্রে চিজ ক্রিম ও চিনি গুঁড়ো দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। তারপর আর একটি পাত্রে ছইপিং ক্রিম ভাল ভাবে ফেটিয়ে নিন। তারপর চিজ ক্রিম ও ছইপিং ক্রিম ফেটানো একসঙ্গে নিয়ে আর একবার ফেটিয়ে আনারসের টুকরো, ফুড কালার ও এসেন্স দিয়ে ভালভাবে মিশিয়ে দিন। প্রথমে পরিবেশনের পাত্রে বিস্কুটের মিশ্রণ দিয়ে আধ ঘণ্টা ফ্রিজে রেখে জমিয়ে নিন। তারপর তাতে ক্রিমের মিশ্রণ দিয়ে ৪-৫ ঘণ্টা ফ্রিজে জমান। শেষে মিশ্রণের ওপর কুচানো আনারস, চেরি, আঙুর দিয়ে ভাল করে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



তনুশ্রী গুপ্ত

## চকো ক্যারামেল পাইন্যাপল ডিলাইট

উপকরণঃ- আনারস কুচি (১ কাপ), আনারস পেস্ট (আধ কাপ), মিষ্ক চকো চিপস্ (১/৪ কাপ), চকোলেট চকো চিপস (১/৪ কাপ), মাখন (২ চা-চামচ), ফ্রেশ ক্রিম (৪ চা-চামচ), হুইপড ক্রিম (আধ কাপ), চিনি (আধ কাপ), নুন (১ চিমটে), পাইন্যাপল এসেন্স (১ ফোঁটা), জিলেটিন (আধ চা-চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রথমে ফ্রাইং প্যানে আনারস কুচি, আনারস পেস্ট, চিনি (স্বাদমতো), জিলেটিন মিশিয়ে ধীরে ধীরে জ্বাল দিয়ে ঘন মিশ্রণ বানিয়ে ঠান্ডা করে রাখুন।

অন্য একটা ফ্রাইং প্যানে ৪ চা-চামচ চিনি কম আঁচে ক্যারামেল করে তাতে মাখন ১ চামচ, ১/৪ কাপ হুইপড ক্রিম ও ১ চিমটে নুন মিশিয়ে মিনিটখানেক রেখে আঁচ বন্ধ করুন। ৫ মিনিট ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে হ্যাণ্ড বিটারের সাহায্যে বিট করে নিন। তৈরি ক্যারামেল ক্রিম।

দু'রকম চকোলেট ৩০ সেকেন্ড মাইক্রো করে ১ চামচ মাখন, ২ চামচ ফ্রেশ ক্রিম ও এসেন্স মিশিয়ে নিন।

পরিবেশনঃ- শট গ্লাসের নীচে দু'রকম চকোলেট লেয়ার, তার ওপরে ক্যারামেল ক্রিম ও আনারসের মিশ্রণ দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন চকো ক্যারামেল পাইন্যাপল ডিলাইট।





সৈয়দ মিনাজ শাহনাজ রিয়া

## আনারসের পাটিসাপটা

উপকরণঃ- বড় পাকা আনারস (১টি), দুধ (ফুল ক্রিম) (১ লিটার), চিনি (২০০ গ্রাম), খোয়ান্ক্ষীর (১০০ গ্রাম), কনডেন্সড মিল্ক (১/৪ কাপ), চালের আটা (১ কাপ), ময়দা (আধ কাপ), সুজি (১/৪ কাপ), নুন (অল্প), গাওয়া ঘি (পাটিসাপটা সেকার জন্য)।

প্রণালীঃ- প্রথমে আনারস কেটে নিয়ে কিছুটা মিক্সিতে ব্লেন্ড করে রস বার করে নিন। বাকি আনারস কুচি করে কেটে রাখুন। একটি পাত্রে চালের আটা, ময়দা ও সুজি অল্প নুন দিয়ে মিশিয়ে নিন। এরসঙ্গে পরিমাণমতো চিনি গুঁড়ো মেশান। এতে ১ বাটি আনারসের রস দিন। এরপর আধ কাপ দুধ দিয়ে ব্যাটার তৈরি করে নিন। (দুধ যাতে কেটে না যায় তার জন্য অল্প ঠান্ডা দুধে ১ চামচ ময়দা গুলে মিশিয়ে দিন)। এক ঘণ্টা রাখুন। পাটিসাপটার পুর তৈরি করার জন্য একটা প্যানে আধ লিটার দুধ ফুটতে দিন। দুধ ঘন হয়ে এলে এতে গ্রেট করা খোয়ান্ক্ষীর ও পরিমাণমতো চিনি মিশিয়ে নাড়াচাড়া করুন। অন্য একটা প্যানে আনারস কুচি ও চিনি দিয়ে নেড়ে রাখুন। এবার পুরের মধ্যে কনডেন্সড মিল্ক ও আনারস কুচি, চিনি মেশান। পুর শুকনো হয়ে গেলে নামিয়ে ঠান্ডা হতে দিন।

অন্য একটি ননস্টিক তাওয়ায় ব্যাটারের গোলা দিয়ে ছড়িয়ে দিন। তার মধ্যে পুর দিয়ে পাটিসাপটার আকারে ভাঁজ করে ভাল করে সেকেনে নিন। বাড়িতে তৈরি আনারসের সিরাপ ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



মন্দিরা দে

## আনারসের ভাজা পুলি

উপকরণঃ- আনারস, রাঙাআলু, নুন, চিনি, কাজু গুঁড়ো (৫০ গ্রাম), খোয়ান্ক্ষীর, কিশমিশ, ঘি, কর্নফ্লাওয়ার।

প্রণালীঃ- প্রথমে আনারস ছাড়িয়ে গ্রেট করে নিন। তারপর ফ্রাইং প্যানে গ্রেট করা আনারস দিয়ে তাতে একে একে চিনি, সামান্য পরিমাণে নুন, গ্রেট করা কাজু ও গ্রেট করা খোয়ান্ক্ষীর দিয়ে একটা পুর বানিয়ে নিন। এরপর রাঙাআলু সেদ্ধ করে চটকে নিন। তার মধ্যে কর্নফ্লাওয়ার অল্প পরিমাণে দিয়ে একটা ডো বানিয়ে নিন। এরপর ওই ডো থেকে লেচির আকারে গড়ে নিন। এরপর ওই লেচিগুলোর মধ্যে আনারসের পুর ভরে কড়াইতে ঘি-এ ভেজে নিলেই তৈরি আনারসের ভাজা পুলি।

# ডায়াবেটিস সামলে চলুন

আজ আমি মধুমেহ বা ডায়াবেটিসের ডায়েট নিয়ে আলোচনা করব। প্রথমে বুঝে নেওয়ার চেষ্টা করব যে ডায়াবেটিস আসলে কি?

‘ডায়াবেটিস মেলিটাস’ একটি বিশেষ বিপাকীয় রোগ যার ফলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি পায় যাকে হাইপারগ্লাইসেমিয়া বলা হয়, এটি ঘটে ইনসুলিনের সম্পূর্ণ বা আপেক্ষিক ঘাটতির ফলে। ডায়াবেটিস মেলিটাস (DM)-এর বেশ কয়েকটি বিভাগ রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে টাইপ-১, টাইপ-২, maturity-onset diabetes of the young (MODY), গর্ভকালীন ডায়াবেটিস (Gestational Diabetes), নবজাতকের ডায়াবেটিস, এবং এন্ডোক্রিনোপ্যাথি, স্টেরয়েড ব্যবহার ইত্যাদির কারণে ডায়াবেটিস মেলিটাস হয়।

ডায়াবেটিস একটি দীর্ঘস্থায়ী, বিপাকীয় রোগ যা রক্তের গ্লুকোজ (বা রক্তে শর্করার) উচ্চ মাত্রার দ্বারা চিহ্নিত করা হয়, যা সময়ের সঙ্গে সঙ্গে হৃৎপিণ্ড, রক্তনালি, চোখ, কিডনি এবং স্নায়ুর মারাত্মক ক্ষতির সম্ভাবনা তৈরি করে।

বিশ্বব্যাপী প্রায় ৪২২ মিলিয়ন লোকের ডায়াবেটিস রয়েছে, বেশিরভাগই নিম্ন ও মধ্যম আয়ের দেশে বাস করে এবং প্রতি বছর ১.৫ মিলিয়ন মৃত্যুর জন্য সরাসরি ডায়াবেটিসকে দায়ী করা হয়। গত কয়েক দশক ধরে ডায়াবেটিসের সংখ্যা এবং প্রকোপ উভয়ই ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে।

আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে, আপনার রক্তে গ্লুকোজ (Glucose) বা শর্করার মাত্রা স্বাভাবিকের থেকে বেশি। আপনার খাওয়া খাবার থেকে গ্লুকোজ আসে। আপনার শরীরের কোষের শক্তির জন্য গ্লুকোজ প্রয়োজন। ইনসুলিন নামক একটি হরমোন আপনার কোষে গ্লুকোজ প্রবেশ করতে সাহায্য করে।

টাইপ-১ ডায়াবেটিসে, আপনার শরীর ইনসুলিন তৈরি করে না। টাইপ-২ ডায়াবেটিসে আপনার শরীর ইনসুলিন তৈরি বা ব্যবহার করে না। পর্যাপ্ত ইনসুলিন না থাকায়, রক্তে উচ্চ শর্করার মাত্রা সৃষ্টি হয়।

অন্যদিকে প্রি-ডায়াবেটিস মানে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি কিন্তু ডায়াবেটিস বলা যায় না। আপনার যদি প্রি-ডায়াবেটিস থাকে তবে আপনার টাইপ-২ ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

এখন আমরা দেখব, যে খাবারগুলি খাই তা কীভাবে আমাদের রক্তে শর্করার মাত্রাকে প্রভাবিত করে?

আমাদের রক্তে শর্করা কার্বোহাইড্রেট বা ‘কার্বস’ আসে নির্দিষ্ট খাবার থেকে। যেসব খাবারে কার্বোহাইড্রেট বেশি থাকে তার মধ্যে রয়েছে ক্যান্ডি, মিষ্টি, সোডা, রুটি, সাদা ভাত ইত্যাদি। আপনি যত বেশি কার্বোহাইড্রেট খাবেন, আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা তত বেশি হবে।

আপনার টাইপ-১ বা টাইপ-২ ডায়াবেটিস হোক না কেন, সঠিক খাদ্য পছন্দ করা আপনার রক্তে শর্করাকে স্বাস্থ্যকর স্তরে রাখার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়। আপনি যখন আপনার রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণ করেন, তখন আপনি ডায়াবেটিস থেকে উদ্ভূত গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা

যেমন দৃষ্টিশক্তি হ্রাস বা হার্টের সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেন এবং যদি আপনার প্রি-ডায়াবেটিস থাকে বা ডায়াবেটিসের ঝুঁকি থাকে, তাহলে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা সুস্থ রাখে এমন খাবার খাওয়া পরবর্তীতে টাইপ-২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে।

এখন প্রশ্ন হল, ডায়াবেটিসের জন্য সেরা খাদ্য কী? প্রত্যেকের জন্য কাজ করে এমন একটি নির্দিষ্ট ডায়েট বা খাবারের পরিকল্পনা করা সম্ভব নয়। এর জন্য আপনি একজন ডায়েটিশিয়ান বা একজন নিউট্রিশনিষ্টকে দেখাতে পারেন, যিনি আপনার জন্য সঠিক খাদ্য পরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন।

এবার দেখব ডায়াবেটিস হলে কী কী খাবার খাওয়া উচিত?

ফল (তরমুজ, পাকা কলা খাবেন না) এবং শাকসবজি। সম্পূর্ণ শস্য (Whole grain), যেমন সম্পূর্ণ গম, বাদামি চাল, বার্লি, Quinoa এবং গুটস।

ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার

প্রোটিন যেমন চর্বিহীন মাংস, মুরগি, মাছ, ডিম, বাদাম, মটরশুঁটি, মসুর ডাল এবং তেফু।

ননফ্যাট বা কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার, যেমন দুধ, দই এবং পনির।

মনোস্যাচুরেটেড এবং পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাটযুক্ত খাবার আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে সাহায্য করতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে- অ্যাভোকাডো, বাদাম। জলপাই এবং চিনাবাদাম তেল।

সপ্তাহে অন্তত দু’বার হার্টের জন্য স্বাস্থ্যকর মাছ খান। এই মাছগুলি ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ। এই ওমেগা-৩ হৃদরোগ প্রতিরোধ করতে পারে।

এবার দেখব রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আমার কোন খাবারগুলি সীমিত করা উচিত?

সম্পূর্ণ চর্বি।

উচ্চ চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত পণ্য।

অ্যানিম্যাল প্রোটিন যেমন মাখন, মাংস, হট ডগস, সসেজ প্রভৃতি এড়িয়ে চলুন। নারকেল এবং পাম তেল সীমিত করুন।

ট্রান্স ফ্যাট যেমন প্রক্রিয়াজাত খাবার, স্ন্যাকস, বেকড পণ্য, শর্টনিং এবং স্টিক মার্জারিনগুলোতে পাওয়া ট্রান্স ফ্যাট এড়িয়ে চলুন।

দিনে ২০০ মিলিগ্রামের বেশি কোলেস্টেরল আছে এমন খাবার খাবেন না।

প্রতিদিন ২,৩০০ মিলিগ্রামের বেশি সোডিয়াম আছে এমন খাবার খাবেন না।

এখানে একটু গ্লাইসেমিক সূচক এবং ডায়াবেটিস নিয়ে আলোচনা করব:-

গ্লাইসেমিক ইনডেক্স (GI) হল একটি পরিমাপ যেটা থেকে বোঝা যায় যে, একটি খাবার কত দ্রুত আপনার রক্তে শর্করা (গ্লুকোজ) বাড়তে পারে। শুধুমাত্র কার্বোহাইড্রেট আছে এমন খাবারে জিআই থাকে। তেল, চর্বি এবং মাংসের মতো খাবারে জিআই

নেই, যদিও ডায়াবেটিস রোগীদের মধ্যে, তারা রক্তে শর্করাকে প্রভাবিত করতে পারে।

সাধারণভাবে, কম জিআই খাবার আপনার শরীরে ধীরে ধীরে গ্লুকোজ বাড়ায়। উচ্চ জিআই যুক্ত খাবার দ্রুত রক্তে গ্লুকোজ বাড়ায়।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, উচ্চ জিআই যুক্ত খাবার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে বাধা সৃষ্টি করবে। উল্টো দিকে কম GI খাবার খাওয়া আপনার রক্তে শর্করার ওপর নিয়ন্ত্রণ পেতে সাহায্য করতে পারে। GI স্কেল ০ থেকে ১০০ পর্যন্ত যায়। ডায়াবেটিক পেশেন্টরা সেই সব খাবার খাবেন যাদের GI ৫৫-এর কম।

কম জিআই যুক্ত খাবার (০ থেকে ৫৫):- বার্লি, কিনোয়া, গুটমিল, গাজর, ননস্টার্চি শাকসবজি, সবুজ শাকসবজি, আপেল, কমলালেবু এবং অন্যান্য ফল, বেশিরভাগ বাদাম, শিম এবং মটরশুঁটি, দুধ ও দই।

গ্লাইসেমিক ইনডেক্স-এর সঙ্গেই গ্লাইসেমিক লোড (GL) ব্যাপারটা একটু বুঝে নিই।

গ্লাইসেমিক লোড (GL)-এর সূত্রঃ-  
GL = GI x কার্বোহাইড্রেট/১০০

ডায়াবেটিক পেশেন্টদের দৈনিক গ্লাইসেমিক লোড ১০০-র নিচে রাখা ভাল।

ডায়াবেটিক পেশেন্টরা তাদের রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য একটি পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারেন, এটি হল প্লেট পদ্ধতি।

প্লেট পদ্ধতিঃ-

আপনার খাওয়ার প্লেট প্রস্তুত করার সময় এই পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুনঃ-

পালং শাক, গাজর এবং টমেটোর মতো নন স্টার্চি সবজি দিয়ে আপনার প্লেটের অর্ধেকটি পূরণ করুন।

আপনার প্লেটের এক-চতুর্থাংশ চর্বিহীন প্রোটিন দিয়ে পূরণ করুন, যেমন মাছ, বা মুরগির মাংস।

শেষ এক-চতুর্থাংশ কার্বোহাইড্রেট দিয়ে পূরণ করুন, যেমন বাদামি চাল (Brown Rice) বা স্টার্চি সবজি, যেমন সবুজ মটর। অল্প পরিমাণে ভাল চর্বি (Good Fat) যেমন বাদাম বা অ্যাভোকাডো অন্তর্ভুক্ত করুন।



রেশমী মিত্র, পুষ্টিবিদ



## ডেভিলড ক্র্যাব

উপকরণঃ- একটা কাঁকড়ার খোলা, দাঁড়া এবং মাংস আলাদা করে রাখুন।

মিশ্রণের উপকরণঃ- অলিভ অয়েল (৫ মিলি), রসুন কুচি (৫ গ্রাম), আদা কুচি (৩ গ্রাম), নুন, মাখন (৫ গ্রাম), পেঁয়াজ কুচি (১৫ গ্রাম), চিনি, পার্সলে কুচি (৫ গ্রাম), সেলারি কুচি (৩ গ্রাম), কাঁচালঙ্কা কুচি (৩ গ্রাম), গোলমরিচ গুঁড়ো, ক্রিম (৩০ মিলি), গ্রেট করা পার্মেসান চিজ (১০ গ্রাম), গ্রেট করা শেডার চিজ (৩০ গ্রাম), প্যাক্কো ক্রাশ (৩ গ্রাম), চিলি ফ্লেক্স।

এছাড়াও লাগবেঃ- ভিনিগার ৩০ মিলি, নুন ১০ গ্রাম এবং সেলারি আঁটি।

মেক্সলান স্যালাড বানিয়ে নিনঃ- লেটুস পাতা (৫০ গ্রাম), নুন, অলিভ অয়েল, ব্ল্যাক অলিভ (৫ গ্রাম), চেরি টমেটো (৫ গ্রাম) এবং মাইক্রো থ্রিনস। সব কিছু এক সঙ্গে মিশিয়ে নিলেই স্যালাড তৈরি।

প্রণালীঃ- কাঁকড়ার খোলস ও দাঁড়া ভালভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করে নুন, ভিনিগার ও সেলারি আঁটি মিশিয়ে গরম জলে ২০ মিনিট ফোটান। মুছে রেখে দিন একপাশে।

অন্য দিকে আঁচে ফ্রাইং প্যান বসিয়ে তাতে অলিভ অয়েল গরম করে নিন। ওর মধ্যে একে একে দিন পেঁয়াজ কুচি, রসুন কুচি, আদা কুচি ও সেলারি কুচি এবং সতেঁ করুন। এবারে দিন কাঁকড়ার মাংস, পার্সলে কুচি, কাঁচালঙ্কা কুচি এবং ভালভাবে কষিয়ে নিন। মাংস সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত কষাতে হবে। নুন, চিনি, গোলমরিচ গুঁড়ো মিশিয়ে দিন। এরপরে দিয়ে দিন ক্রিম আর গ্রেট করা পার্মেসান চিজ। ওপর থেকে মাখন ছড়িয়ে নামিয়ে নিন আঁচ থেকে।

পরিবেশনের সময় রান্না করা কাঁকড়ার মাংস খোলায় রাখুন। ওপরে ছড়িয়ে দিন পার্সলে কুচি, শেডার চিজ, প্যাক্কো ক্রাশ ও চিলি ফ্লেক্স।

প্রি-হিটেড ওভেনে একবার পুরো জিনিসটা বেক করতে হবে।

পরিবেশনঃ- প্ল্যাটারে বেক করা কাঁকড়ার খোলা সাজিয়ে ওপরে আরেকটা খোলা দিয়ে ঢেকে দিন। মাইক্রো থ্রিনস আর কয়েক ফোঁটা অলিভ অয়েল ছিটিয়ে দিন ওপরে।

সঙ্গে মেক্সলান স্যালাড দিতে ভুলবেন না কিন্তু।



শেফ স্বরূপ চ্যাটার্জী



শেফ শৈলেন হালদার

# Master Stroke

সময়টা বড় কম নয়, পায়ে পায়ে তিন দশক রেস্টোরাঁ এবং হোটেল ইন্ডাস্ট্রিতে কাটিয়ে ফেলেছেন তিনি। হ্যাঁ, বলছি শেফ শৈলেন হালদারের কথা। ১৯৯২ সাল, হাতা-খুস্তির সঙ্গে যে গাঁটছড়া বেঁধেছিলেন শেফ শৈলেন হালদার, তা আজও অটুট। কেরিয়ার শুরু করেন মুম্বইতে। বিভিন্ন রেস্টোরাঁতে সুদক্ষ হাতে সামলেছেন শেফের দায়িত্ব। মুনশিয়ানা মূলত চাইনিজ এবং কন্টিনেন্টালের মধ্যে ইতালিয়ান এবং মেক্সিকান কুইজিনে। কাজ করেছেন মুম্বই মার্চ গ্রুপে। দায়িত্ব সামলেছেন গুর্মে ফ্লাইট কিচেনের। ইন্ডিগোর হেঁশেলের দায়িত্বও সামলেছেন। স্পেশ্যালিটি ছিল কন্টিনেন্টাল এবং ওয়াইনে। ২০১০ সালে শেফ হিসেবে যোগ দেন বিজলী গ্রিলের মুম্বই শাখায়। এখনও এগ্জিকিউটিভ শেফ হিসেবে যুক্ত আছেন বিজলী গ্রিলের সঙ্গেই।





## জিঞ্জার অয়েস্টার প্রন

উপকরণঃ- মাঝারি আকারের চিংড়ি (৮টি), আদা কুচি (২০ গ্রাম), চিরে নেওয়া লাল লঙ্কা, কর্নফ্লাওয়ার (২ টেবল চামচ), ময়দা (১ চা-চামচ), ডিম (১টি), অয়েস্টার সস (২০ গ্রাম), লেবু (১টি), চিলি পেস্ট (১ চা-চামচ), টমেটো সস (২ টেবল চামচ), ডাইস করে কাটা বেলপেপার (১০০ গ্রাম), পেঁয়াজ শাকের আঁটি (১টি), সাদা তেল (২ টেবল চামচ), তিল তেল (আধ চা-চামচ), মাখন (১ টেবল চামচ), গোলমরিচ গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), নুন (স্বাদমতো)।

প্রণালীঃ- প্রথমে চিংড়ি ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। এরপর লেবুর রস, নুন এবং গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে চিংড়ি ম্যারিনেট করে নিন। এবার একটা ফেটানো ডিম, ময়দা, কর্নফ্লাওয়ার, নুন এবং গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে একটা ব্যাটার বানিয়ে নিন। চিংড়ি ব্যাটারে কোট করে নিন। আঁচে একটা পাত্র বসান, তেল দিন। গরম হলে এতে আদা, পেঁয়াজ ও বেলপেপার দিন। ভাজা ভাজা করে নিন। এরপর দিন সমস্ত সস। মাঝারি আঁচে টেস করে নিন। এরপর ম্যারিনেট করা চিংড়ি দিয়ে দিন। ওপর থেকে তিল তেল দিন। সব কিছু আরও একবার ভাল করে মিশিয়ে নিন। এবার ওপর থেকে মাখন আর স্প্রিং অনিয়ন কুচি দিয়ে পরিবেশন করুন জিঞ্জার অয়েস্টার প্রন।



# সল্ট পেপারের গন্ধোগাছা



কৌশিক মজুমদার



শুরুতেই বলে রাখি, কাটা ঘায়ে নুনের ছিটা শব্দটা এখন খারাপ অর্থে দেখা হলেও আসলে তা ভালর জন্য। যুদ্ধে বা অন্য কোনও কারণে কোনও সৈন্যের আঘাত লাগলে তার বন্ধুরা সেই আঘাতে প্রাথমিকভাবে নুন ডলে দিত। তাতে জ্বালা বহুগুণ বেড়ে গেলেও যা সারত তাড়াতাড়ি। নুনের অভ্যাস মানুষের প্রাচীনতম অভ্যাসের একটা। হাজার হাজার বছর আগে থেকে মানুষ খাবারে নুনের ব্যবহার শুরু করে। তবে তখনকার এই নুন আজকের যুগের সাগরের জল পরিশুদ্ধ প্রক্রিয়াজাত নুন নয়। তখন নুন সংগ্রহ করা হত খনি থেকে। সেই সময়ের লোকেরা নিজস্ব উপায়ে খনি থেকে নুন উত্তোলনের প্রক্রিয়া শিখে নিয়েছিল। চীনের সানশি প্রদেশের ইয়ানচুনে এরকম এক খনির কথা জানা যায়। এটাই এখন পর্যন্ত পাওয়া সবচাইতে প্রাচীন খনি, যেখান থেকে মানুষ মাটি খুঁড়ে নুন বের করতে পারত। বর্তমানে পোল্যান্ড, তুরস্ক, বলিভিয়া-সহ আরও কিছু দেশে এখনও নুনের খনির দেখা মেলে। অস্ট্রিয়ার একটি এলাকার নাম সাল্জবুর্গ, যার মানে হল নুনের শহর। এই এলাকাটির সাতেরো কিলোমিটার জায়গা জুড়ে রয়েছে একটি নুনের খনি। হাজার হাজার বছর আগে প্রাচীন মিশরীয়রা নুনকে পবিত্র বলে মনে করত। তাই তারা কবরে নুন রাখত। মৃতদেহ নুন দিয়ে মাখালে তা টিকে থাকে অনেকদিন। তাই তারা মৃত মানুষের কবর দেবার সময় নুন রেখে দিত। নুনের অন্য ধরনের ব্যবহারও তখন থেকে চালু হয়ে আসছে। নুন মাথিয়ে খাবার সংরক্ষণ করার উপায় বের করেছিল মিশরীয়রাই। মিশরীয়রা মাছে নুন মাথিয়ে বিক্রি করত ফিনিশীয়দের কাছে। নুনের নানান ধরনের ব্যবহারের ফলে নুনের ব্যবসা অনেক জমজমাট হয়ে ওঠে। নুন বিক্রির জন্য আফ্রিকায় একটি আলাদা রাস্তা তৈরি হয়েছিল। সেই রাস্তা আফ্রিকার সাহারা মরুভূমির মধ্যে দিয়ে গেছে। এই রাস্তা দিয়ে টুরারেগ নামের এক জাতি বছরে প্রায় ১৫০০০ টন নুন নিয়ে যেত।

নুনের ইতিহাস কিন্তু শুধু খাওয়ায় নুনের ব্যবহার বা নুন নিয়ে বাণিজ্যের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকেনি। প্রাচীন রোমে সৈন্যদের বেতন দেওয়া হত এই নুন দিয়ে। ইংরেজিতে ‘সোলজার’ মানে হল সৈন্য আর সেলারি মানে বেতন। এই দুটি শব্দ এসেছে ‘সল্ট’ থেকে। সেখান থেকেই শব্দটা রয়ে গেছে আমাদের মধ্যে। ‘কার নুন খাও বা ‘যার নুন খাই, তার গুণ গাই’-এর অর্থ কোনও রাজার বা সৈন্যদলের নুন খাও অর্থেই রয়ে গেছে প্রাচীন নুন খাওয়ার তুলনাটি। তেমনি ‘নিমকহারামি’ বলা হয় বিশ্বস্ততা হারালে বা আনুগত্যের খেলাপ করলে। অনেক ধর্মে নুন খুব পবিত্র ব্যাপার। জাপানের শিন্টোরায় যে-কোনও মানুষ বা স্থানকে পরিশুদ্ধ করতে নুন ছিটিয়ে দেওয়া হয়। এজন্য সুমো কুস্তিগিরদের ওপর নুন ছিটিয়ে দেওয়া হয়।

নুন যে শুধু মানুষের জীবনে কল্যাণ বয়ে এনেছে তা কিন্তু নয়। অনেক যুদ্ধও কিন্তু এই নুনের কারণে হয়েছিল। ইতালির ভেনিস শহরের সঙ্গে জেনোয়া নামের আর একটি শহরের লড়াই ঘটেছিল শুধুমাত্র নুনকে কেন্দ্র করে। এই নুন নিয়ে আরও একটি মজার ঘটনা আছে। ১৮০০ সালের দিকে ইংল্যান্ডের এক জায়গায় নুন পাওয়া যায়। এই নুন সরবরাহ করতে গিয়েই লিভারপুল নামে এক বিশাল বন্দর গড়ে ওঠে।



নূনের ইতিহাস কিন্তু শুধু খাওয়ায় নূনের ব্যবহার বা নুন নিয়ে বাণিজ্যের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকেনি। প্রাচীন রোমে সৈন্যদের বেতন দেওয়া হত এই নুন দিয়ে। ইংরেজিতে ‘সোলজার’ মানে হল সৈন্য আর সেলারি মানে বেতন। এই দুটি শব্দ এসেছে ‘সল্ট’ থেকে। সেখান থেকেই শব্দটা রয়ে গেছে আমাদের মধ্যে। ‘কার নুন খাও’ বা ‘যার নুন খাই, তার গুণ গাই’-এর অর্থ

কোনও রাজার বা সৈন্যদলের নুন খাও অর্থেই রয়ে গেছে প্রাচীন নুন খাওয়ার তুলনাটি।

১৩৪২ সালের প্রবাসী পত্রিকায় জীতেন্দ্রকুমার নাগ বাংলার লবণ শিল্প নিয়ে লিখেছেন, ‘ভিক্টোরিয়ার যুগের বহু বিদেশী গ্রন্থ হইতেও আমাদের দেশের তদানীন্তন লবণ-শিল্পের প্রচুর পরিচয় পাওয়া যায়। মুসলমান-আমলে বহু দিন হইতে নিম্নবঙ্গে, বিশেষত হিজলী প্রদেশে, বিস্তৃতভাবে লবণ প্রস্তুত হইত। সমুদ্রতীরবাসীদের মধ্যে ইহা একটি কুটিরশিল্প হিসাবে সেদিনও পর্যাপ্ত বাঁচিয়া ছিল। মেদিনীপুর ও সুন্দরবন ছিল লবণ ব্যবসায়ের প্রধান আড্ডা। তাহা ছাড়া ব্যাপক ভাবে বণিক-সম্প্রদায় এই প্রদেশে লবণ প্রস্তুত করিয়া থাকিতেন। খালাড়ি হইতে অতি সহজে লবণ লইয়া যাইবার জন্য বদরওলাচরের সম্মুখ ভাগ হইতে সাঁকরাইলের নিকটবর্তী সরস্বতী নদী পর্যন্ত একটি ক্ষুদ্র খাল কাটা হইয়াছিল। লবণ বাণিজ্যের অস্তিত্বে এই খালকে তখনকার লোকে বলিত নিমকির থলি। হিজলীতে যে-সমস্ত স্থানে লবণ-কারবার ছিল সেই স্থানকে নিমকমহাল বলা হইত। বাংলার শাসনকর্তা সুলতান সুজার রাজস্ব বন্দোবস্তে এই নিমকমহালের উল্লেখ পাওয়া যায়। নবাবী আমলে হিজলীর কারবার পরিচালনা করিতেন নবাব-সরকারের অধীন কয়েক জন জমিদার। এই লবণ ছিল নবাব-সরকারের অন্যতম প্রধান আয়ের বস্তু, কারণ লবণের ওপর শুষ্ক বসান হইয়াছিল, যদিও অধুনা ইংরেজ-শাসকের লবণশুল্কের তুলনায় তাহা কিছুই নহে। যাহা হউক, বাংলার এই ইতিহাস-বিখ্যাত ব্যবসায় হিজলী প্রদেশে কাশ্মীরি, পাঞ্জাবী, মুলতানী, তাঁটির প্রভৃতি প্রাদেশিক সওদাগরগণ এখন হইতে লবণ ক্রয় করিয়া লইয়া যাইতেন।’ গোলমরিচের ইতিহাসও বেশ পুরনো। দক্ষিণ ভারতের মালাবার উপকূলে তার জন্ম। কিন্তু সেই অতীত থেকেই বাল বলতে মানুষ গোলমরিচ ছাড়া অন্য কিছু বুঝতেন না। বেশ কিছু পরে লবঙ্গ আসে। লঙ্কা তো সেদিনের ছোকরা। ১২১৩ খ্রিস্ট-পূর্বাব্দে মমি হওয়া মিশরীয় সম্রাট দ্বিতীয় রামেসিস-এর নাকে গোলমরিচ গোঁজা ছিল। রাজা মারা গিয়েও প্রিয় এই মশলাকে ভুলতে পারেননি। আর সেই যুগে ভারত আর মিশরের মধ্যে বাণিজ্যিক যোগ ছিল, এটাও গোলমরিচের এই ক্লু ছাড়া জানা যেত না। খ্রিস্টীয় প্রথম শতকে রোমানরা তাদের সমস্ত আমদানিকে ৮৬ পাতায় লিপিবদ্ধ করেছিল যার মধ্যে গোলমরিচও ছিল। কিন্তু মূলত ওষুধ বানাতে ব্যবহার করা সেদিনের সেই গোলমরিচ ছিল সাংঘাতিক দামি। একসময় ইওরোপে ১২ আউন্স গোলমরিচের দাম ছিল ৫০ পাউন্ড। গথরা যখন ষষ্ঠ শতাব্দীতে রোম নগরী ঘিরে ফেলে, শান্তি স্থাপনের জন্য বিভিন্ন দাবিদাওয়ার মধ্যে ছিল তিন হাজার পাউন্ড ভারতীয় গোলমরিচ! ১৩৮৭ খ্রিস্টাব্দে শ্যামের রাজা পনেরো হাজার পাউন্ড মূল্যের গোলমরিচ আর চন্দন কাঠ উপঢৌকন পাঠিয়েছিলেন চীনে, দু’বছর পরে তিনি পাঠালেন তার দশ গুণ মূল্যের মালপত্র।

রানি প্রথম এলিজাবেথের আমলে শীতকালে ইংল্যান্ডের সাহেবদের খাবার বলতে ছিল শীত আসার আগে থেকে নুন মাখিয়ে রেখে দেওয়া মাংস আর শুঁটকি মাছ। আর তা খেতে হত কোনও মশলা ছাড়া কারণ মশলা ছিল দুস্ত্রাপ্য

আর নুন দুর্মূল্য। ওই দুর্গন্ধওয়ালা খাবার গলাধঃকরণ এক বিভীষিকা হয়ে দাঁড়িয়েছিল সাহেবদের কাছে। বেঁচে থাকার তাগিদে দমবন্ধ করে সাহেবরা তা-ই খেয়েছে বছরের পর বছর। কিছুদিন পর্তুগিজদের কাছ থেকে মশলা কিনেছিল, কিন্তু মওকা বুঝে তারা মশলার দাম বাড়িয়ে দেয়। ওলন্দাজদের কাছে মশলা কিনতে গিয়ে আরও ঝামেলা। ১৫৯৯ সালে তারা ইংল্যান্ডে গোলমরিচ বিক্রি করল পাউন্ড প্রতি তিন শিলিং দামে, আর ক’মাসের মধ্যেই তা বাড়িয়ে করে দিল আট শিলিং! অগত্যা জন্ম হল ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির। ১৬০১ সালে ওরাও জাহাজ ভাসাল ভারতের দিকে, আড়াই বছর পর ফেরত এল দশ লক্ষ পাউন্ড গোলমরিচ নিয়ে! আর লাভের অংশ? ১৬২০ সালে আড়াই লক্ষ পাউন্ড গোলমরিচ কিনেছিল পাউন্ড প্রতি আড়াই পেনি দরে। বিক্রি করেছে এক শিলিং আট পেনি দরে! এক বার মনে করিয়ে দিই এখানে ১২ পেনিও ১ শিলিং আর ২০ শিলিংও ১ পাউন্ড ছিল সেই জমানার হিসেব। অর্থাৎ পরিষ্কার আট গুণ বেশি দামে! পর্তুগিজরা আর ওলন্দাজরা যতই জাহাজ ভর্তি করে গোলমরিচ ভারত বা দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার দ্বীপগুলো থেকে ভাস্কো দা গামা-র আবিষ্কৃত পথ দিয়ে ইওরোপে পাঠাক আর টাকা কামাক, ইওরোপে গোলমরিচ তার অনেক আগেই পৌঁছে গেছে। শুধু ইওরোপে নয়, চীন দেশেও কিন্তু গোলমরিচ পাওয়া যায় ভাস্কো দা গামা-র ভারতীয় গোলমরিচের দর্শন আর ডাকাতির বহু দিন আগে থেকেই। মার্কো পোলোর লেখায় পাওয়া যায় কুবলাই খান তাঁর কিঙ্গে শহরের জন্য দৈনিক ৯৫৮৯ পাউন্ড গোলমরিচ জোগান দেওয়ার ব্যবস্থা করেন। আর তৃতীয় শতাব্দীর চীনা পুঁথিতে ‘হুজিঙ্গাও’ বলে গোলমরিচের উল্লেখ করা হয়েছে, যার মানে বিদেশি মরিচ।

এখানেই গোলমরিচের গল্প শেষ করা যেত, কিন্তু প্রাণকৃষ্ণ দত্তের দুর্গাপুজো নিয়ে একটা লেখা পেয়ে দেবার লোভ সামলাতে পারলাম না, ‘নবমীর বলিদানের আমোদ আরও অদ্ভুত। কেবল মহিষ মেঘ ছাগ কুম্ভাণ্ড ও আখ বলি নহে, তাহার পর আমোদ করিয়া গোধিকা, কপোত, মাগুর মাছ, লেবু, সুপারি এমনকি গোলমরিচ অবধি বলিদান হইত। বলিদান শেষ হইলেই শুরু হইত নৃত্য। সেই রক্তপ্লাবিত প্রাঙ্গণে মোষের মুণ্ড, আখ, লেবু, নারিকেল লইয়া কাড়াকাড়ি আর রক্তে গড়াগড়ি দেওয়া হইত।’ গোলমরিচ বলিদান? ভাবা যায়!!



## নামেই যেখানে ‘খোলা’ হাওয়া

স্কুল জীবন অনেক আগে পেরিয়ে গেলেও পুজোর ছুটি পড়বে পড়বে, এই আনন্দটা এখনও বেশ জঁকিয়েই আছে। এই একটা সময়ই অফিসে সবচেয়ে লম্বা ছুটি পড়ে। দিন চারেকের। ভাগ্য ভাল হলে + অফ-ডে ফাউ হিসেবে এই লম্বা ছুটিতে কোনও কোনওবার জুড়ে যায় প্রথমে বা শেষে। অর্থাৎ সবমিলিয়ে দিন পাঁচেক। যাঁদের সব ছুটি বাতিল হওয়াই অভ্যেস, রেনি-ডে, হাফ-ডে, অতিমারি বলে যাদের ছুটির অভিধানে কিছু নেই, তারাই জানে এই লম্বা বিরতির সুখ।

সেবার এমনিই সুখের দিন এগিয়ে আসছে দেখে, ঠিক করলাম সবুজে হারিয়ে যাব। এক সহকর্মীর দ্বারস্থ হলাম। যিনি এক সময়ে কর্মসূত্রে উত্তরবঙ্গে ছিলেন। ঘুম থেকে উঠেই ইচ্ছে হলেই প্রাতরাশ করতে যেতেন দার্জিলিং কিংবা কালিম্পং। আর ছুটি-ছাটা পেলে তো কথাই নেই। বেরিয়ে পড়তেন অচেনা ডুয়ার্স চিনতে। তাই আমার কাছে উত্তরবঙ্গের তিনিই ‘সিধু জ্যাঠা’। টুকটাক কথা শুরু হতেই বেরিয়ে এল নামটা। ‘সুনতালেখোলা’।

পাঁচদিনের ছুটি। পুরোটাই সুনতালেখোলায় কি কাটানো যাবে? অভিজ্ঞ মতামত এল, ‘একঘেয়ে লাগলেও লাগতে পারে।’ অতএব ঠিক হল, প্রথম দুটো দিন লাভায় কাটবে। বাকি দু’দিন সুনতালেখোলায়। মুহূর্তে কম্পিউটারের মনিটরে ফুটে উঠল, ওয়েস্ট বেঙ্গল ফরেস্ট ডেভেলপমেন্ট কর্পোরেশন লিমিটেডের সুনতালেখোলা ক্যাম্প। একের পর এক ছবি। ‘না’ বলার ইচ্ছে হল না।

দিনক্ষণ মিলিয়ে শহর ছাড়লাম। সবুজে হারিয়ে যাওয়ার শুরুটা মন্দ হল না লাভায়। দুটো দিন কেটে গেল সতিই দেখতে দেখতে। মেঘ-রোদ্দুর খেলা। এবার রওনা সুনতালেখোলায়। তবে রওনা হওয়ার মুহূর্ত থেকে সঙ্গী বৃষ্টি। লাভা থেকে সুনতালেখোলা— সড়ক পথে ৮০ কিলোমিটার। প্রায় দু’ঘণ্টা ছুঁছুঁই সময় লাগবে। কিন্তু গাড়ির চালক জানালেন, আড়াই থেকে তিন ঘণ্টাও লেগে যেতে পারে। একে পাহাড়ি পথ, দুই বৃষ্টি দোসর। সে লাগলে লাগবে। হারিয়ে যাওয়ার সময় কে আর কবে ঘড়ি দেখেছে?

আর ঘড়ি দেখার ফুরসতও দিচ্ছিল না প্রকৃতি। এই টুপটাপ করে ঝরে পড়তে পড়তে এক পশলা বৃষ্টি। না হলে, মেঘের লুকোচুরিতে হারাচ্ছে পাহাড়। অনেকটা পথ এভাবে পেরিয়ে আসার পর কিছুটা যেন সমতল। চা-বাগানের ভেতর দিয়ে এগিয়ে যাওয়ার রাস্তা। ‘সবুজ’ এখানে হরির লুটের মতো। যেখানে-সেখানে ছড়িয়ে, ছিটিয়ে। এদিকটায় বৃষ্টি নেই। রোদ বকবাকে। তবে এই বকবাকে ভাবটা বেশিক্ষণ রইল না। গাড়ির উইন্ডস্ক্রিনে এক, দুই করে ঝেঁটার ভিড় বাড়ল। এই রে আবার এল নাকি? হ্যাঁ, এলই। রীতিমতো ঝাঁপিয়ে। সবুজ তখন মোটে দেখা যাচ্ছে না। চারদিক ঝাপসা। এতটাই যে চালক গতি কমিয়ে দিলেন। একটা মোড়ে জনা কয়েকের জটলা। পাশে অপেক্ষায় দুটো ফোর্স গাড়ি। চালক, কাচ নামিয়ে পাহাড়ি ভাষায় কিছু একটা বলেই কাচ তুলে দিলেন।

‘কেয়া পুছা?’

চালক জবাব দিলেন, ‘রিজার্ভ হায়, ইয়া নেহি।’ একটু থেমে আরেকটু জুড়লেন, ‘উপর রিজার্ভ গাড়ি অ্যালাও হায়। ভাড়া গাড়ি যা নে নেহি দেতা।’

এবারের পথটা খাড়াই। নুড়ি পাথরের ছড়াছড়ি। গাড়ির চাকায় তাদের গড়াগড়ি আর বৃষ্টির নাছোড় শব্দে অদ্ভুত এক অর্কেস্ট্রা পাহাড়ি পথে। আরও দু-একটা বাঁক পেরোতে হল। তারপর আরও কিছুটা এগোতে কানে এল অন্য এক শব্দ। বৃষ্টি নয়, এ শব্দ উচ্চল নদীর।

আরও একটু এগোতে আরও সশব্দ নদী। শেষ বাঁকটা ঘুরতে দর্শনও দিল। কিন্তু নদীর আরেকটু কাছে এগোতে বৃষ্টি যেন পাল্লা লড়বে বলল। কোমর কষে নামল। সামনে নদী। তার ওপর দড়ির ঝুলন্ত ব্রিজ। কিন্তু ব্রিজ যতই থাক, গাড়ির বাইরে তখন নামাই দায়। ব্রিজ পেরিয়ে গন্তব্য। সুনতালেখোলা ক্যাম্প। কিন্তু রিসেপশন পর্যন্ত তখন পৌঁছোনো মুশকিল। কাউকে খবর



চিকেনের লাল ঝোল সত্যিই দুপুরের শো  
স্টপার। কী যে স্বাদ! শহুরে স্বাদের থেকে একটু  
আলাদা। চিকেনের রেসিপি খোঁজে শেষে  
কিচেন কর্তীর দ্বারস্থ হওয়া। এই ক্যাম্পের  
কিচেন চালান এক পাহাড়ি দম্পতি। প্রশ্ন করতেই  
ভাবিজির ঠোঁটের কোণে হালকা হাসি। লাজুক  
মুখে বললেন, ‘কুছ ভি স্পেশ্যাল নেহি ডালা।’

দেওয়ারও উপায় নেই। মোবাইল নম্বরে যোগাযোগ করতে প্রথমবার বেজে  
গেল। দ্বিতীয়বারও উত্তর নেই। কী করা যায়? চালক বললেন, ‘আপ কে পাস  
ছাতা হ্যায়?’ ব্যাগ থেকে বের করে দিতে চালকই ছাতা মাথায় ব্রিজের দিকে  
এগোলেন। রিসেপশনে খবর দিতে। অচেনা জায়গার মানুষ। অথচ যেন কত  
চেনা! ফেরার তাড়া তাঁর নিশ্চয়ই আছে। তবু যদি বলে বসতেন, নেমে যান।  
উত্তর কি সত্যিই থাকত? সেসব দূরে থাক, তিনি নিজেই গেলেন খবর দিতে।  
মিনিট ১০ পর গাড়ির ঝাপসা কাচ দিয়েও দিব্যি বোঝা গেল দু’জন মানুষ ঝুলন্ত  
ব্রিজ পেরিয়ে এগিয়ে আসছেন। একজনের হাতে মস্ত বড় ছাতা। দ্বিতীয়জনের  
হাতে ছোট ছাতা। বুঝলাম, দ্বিতীয়জন গাড়ির চালক। টাউস ছাতার মালিক  
কাছে এসে বললেন, ‘প্যাহেলে আপ কি সামান দিজিয়ে। উওহ প্যাহেলে রাখ  
কে আতে হ্যায়। ফির আপ আইয়ে।’ কাঁধে আর হাতে ব্যাগ নিয়ে বড় ছাতার  
মালিক রওনা দিলেন। ঝাপসা হতে হতে একসময় আর দেখা গেল না। মিনিট  
সাতেক পর আবার ফিরে এলেন। এবার ছোট্ট অনুরোধ। ‘আভি আপ চলিয়ে।’

চালককে তাঁর পাওনা মিটিয়ে ছাতা মাথায় এক পা, এক পা করে এগোনো  
ঝুলন্ত ব্রিজের দিকে। সেই ব্রিজ পেরনোর পথে আর পেরিয়ে যা চোখে পড়ল  
তা যেন এক অন্য পৃথিবী। যা আগে কখনও দেখিনি।

সবুজও এতরকমের হয়! ধাপে ধাপে সাজানো কটেজ। উঠোন জুড়ে  
ফুলে-ফুলে কোলাকুলি। ঢোকান মুখে কাঠের গুঁড়ির ফলকে লেখা  
‘সুনতালেখোলা ওয়াইল্ডারনেস ক্যাম্প’। নদীর গা ঘেঁষা জায়গায় তাঁবু  
খাটানো। আর নদীর ওপারে, ঘনঘোর জঙ্গল। তার পেছনে সবুজে মোড়া  
পাহাড়। পরিখার ডান সীমায় ডাইনিং রুম, কিচেন। পেটপুজোর ঠিকানা।  
প্রকৃতির স্বাদ, আর পাহাড়ের ঘ্রাণ খিদে বাড়িয়ে দেবে কখন, ধরতেই পারবেন  
না।

লাগেজ কটেজে পৌঁছোতে পেটের ভেতর অর্কেস্ট্রা। মেনু চাট খুঁটিয়ে দেখার  
ইচ্ছে তখন একেবারেই নেই। দেখলাম, দেওয়ালেই বড় বড় হরফে লেখা  
রয়েছে দুপুরের তিন-চার রকমের খালি। কোনটা পাওয়া যাবে? জানতে  
চাওয়ায় জবাব এল, ‘আন্ডা খালি।’

ঘড়ি বলছে বেলা তিনটে। এই অবেলায় ভাত? চাপাটি মিলেগা? বিকল্পের  
খোঁজে এই প্রথম প্রশ্ন। এটাই শেষ। ‘চাপাটি নেহি হ্যায়। রাত কো মিলেগা।  
আভি ম্যাগি মিল সক্তা হ্যায়।’

ব্যস, ম্যাগিতেই রাজি। মিনিট দশের মধ্যে টেবিলে চলে এল প্লেট, কাঁটাচামচ  
আর বড়সড় হটপট। ঢাকা সরাতেই খিদে আরও বেড়ে গেল। আন্ডা ম্যাগি,  
সবুজ, লাল ক্যাপসিকাম, পেরঁয়াজ, টমেটো, মটরগুঁটি দিয়ে। আহ্ কী সুবাস।  
চটপট প্লেটে সার্ভ হল গ্রেভি ম্যাগি। আর নিমেষেই তা ভ্যানিশ হল প্লেট  
থেকে। তৃপ্তির ঢেকুর তুলে মৌরি মুখে দিয়ে ডাইনিং রুমের বাইরে যখন পা  
রাখলাম, তখনও সূর্য পুরোপুরি পশ্চিমমুখো হয়নি। বৃষ্টি ধোয়া পাহাড়ে হালকা  
রোদের পরশ। পরিখার ভেতরের জায়গাটা ঘুরে দেখার ইচ্ছেয় উসখুস করে  
উঠলাম। কত রকমের যে ফুল ফুটে। কোনওটা বাঁশের বেড়ার ঘুলঘুলিতে  
আটকে। কোনওটা এমনি এমনি ফুটেছে নিজের খেয়ালে। কত কত রং! সে  
সব দেখতে দেখতেই তাঁবুর কাছাকাছি পৌঁছে গেলাম। তাঁবু বাইরে থেকে  
যেমনটা হয়, সেরকমই। ভেতরে ছিমছাম আয়োজন। আলো, কুলার, সাইড  
টেবিল, খাট, কম্বল— কী নেই! অদ্ভুত এক রোমাঞ্চ অনুভব হল, তাঁবুর  
ভেতরে দেখতে গিয়ে। মনে হল, কটেজের বদলে এটা পেলেও মন্দ হত না।  
ঘোরাঘুরি করতে করতে সন্ধে নামল রূপ করে। এক এক করে জ্বলে উঠল



আলো। কটেজ, রাস্তা, গাছের ফাঁক-ফোকরে, ডাইনিং রুমে। আর বাইরে নয়, এবার কটেজে ফেরা।

সামসিং থেকে পাঁচ কিলোমিটার দূরে সুনতালেখোলার এই ক্যাম্পে ঢোকান সময়ই বলে দেওয়া হয় নির্দেশিকা। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, এ তল্লাটে জেঁকের আনাগোনা। তাই চলার সময় এ ব্যাপারটায় বাড়তি খেয়াল রাখাটাই বুদ্ধিমানের। আর সন্দের পর, ক্যাম্পের বাইরে ব্রিজ পেরিয়ে যাওয়াও নিষেধ। অতএব ঘরে ফিরে চা-ব্রেক। তারপর রাত সাড়ে আটটায় ডিনার। নান রুটি আর কষা চিকেন। সঙ্গে স্যালাড। অত তাড়াতাড়ি রাতে ঘুমোবার অভ্যেস নেই কোনওকালেই। তবু, সেই রাতে ঘুম এল সময়ের অনেক আগে। হয়তো এর কারণ সারাদিনের ধকল। কিন্তু কেন জানি মনে হল, এই নিস্তর প্রকৃতির কোলই নিশ্চিন্তে ঘুম পাড়িয়ে দিতে পারে।

পরদিন অনেক ভোরে ঘুম ভাঙল। বৃষ্টির রিনিঝিনিতে আর ঠাণ্ডায়। ঘরের ভেতরই এত ঠাণ্ডা লাগছে, বাইরে তবে তাপমাত্রা কত? দরজা খুলতেই রীতিমতো কাঁপুনি। রোদ না ওঠা পর্যন্ত বেরোনোর উপায় নেই। রুমেই চা, কফির চটপট ব্যবস্থা আছে। অতএব প্রথম দফায় স্বহস্তে। এরপর জানলার কাছে চোখ রেখে অনেকটা সময় পেরিয়ে গেল। হুঁশ ফিরল দরজায় উপস্থিত আগন্তুক বেল বাজাতে। ব্রেকফাস্ট শুরু হবে ৮টা থেকে। খবর এসেছে কিচেন থেকে। সঙ্গে ট্রে-তে এক কেটলি চা আর বিস্কুট। ধোঁয়া ওঠা কাপে চুমুক দিতে দিতে বাইরে এসে দাঁড়ালে নীল আকাশ আর সবুজ গাছ-গাছালিতে হারিয়ে যেতেই সবচেয়ে বেশি মন চাইবে।

প্রাতরাশে পুরি-সবজি। সঙ্গে অমলেট। তারপর আরও এক দফা গরম গরম চা। পেট ভরলে মন আরও বেশি ভরে যায়। আবার হাঁটতে বেরিয়ে পড়া। নদীর দিকে। গেট পেরোলে মোরামের ঢালু রাস্তা। সতর্ক পা ফেলে এগিয়ে যাওয়া বুলন্ত ব্রিজের কাছাকাছি। এতক্ষণে লাল-নীল দড়ির ব্রিজটা আরও ভাল করে চোখে পড়ল। নীচ দিয়ে বয়ে যাচ্ছে নদী। তাতে কত রকমের নুড়ি, পাথর! আর তাতেই কখনও দোলা খাচ্ছে, কখনও মাথা নুঁয়ে পড়ছে গাছের ছায়া। মুগ্ধ করা পরিবেশ। নদী পেরিয়ে আরও কিছুটা এগিয়ে যেতে ইচ্ছে করলে চড়াই পথে যাওয়া যায়। কতক্ষণ যে এভাবেই পেরিয়ে গেল পাহাড়ি

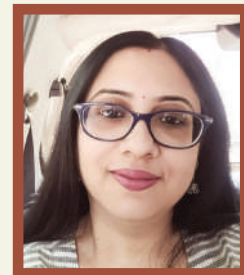
পথে ওঠা-নামা করে! এবার ফেরার পালা। পেটের টানে। পাহাড়ি হাওয়ায় কি খিদেটা চটজলদি পায়? হবে। তবে ঘড়িও জানান দিচ্ছিল মধ্যাহ্নভোজের সময় হয়েছে। দ্বিতীয় দুপুরে চিকেন মিল। ভাত, টমেটো দিয়ে ডাল, অদ্ভুত এক পাহাড়ি পাঁচমেশালি, আলু দিয়ে চিকেনের লাল ঝোল, রায়তা।

চিকেনের লাল ঝোল সত্যিই দুপুরের শো স্টপার। কী যে স্বাদ! শহুরে স্বাদের থেকে একটু আলাদা। চিকেনের রেসিপিরা খোঁজে শেষে কিচেন কর্তীর দ্বারস্থ হওয়া। এই ক্যাম্পের কিচেন চালান এক পাহাড়ি দম্পতি। প্রশ্ন করতেই ভাবিজির ঠোঁটের কোণে হালকা হাসি। লাজুক মুখে বললেন, ‘কুছ ভি স্পেশ্যাল নেহি ডালা।’ তবু জোরাজুরি করতে বললেন। বঙ্গানুবাদ করলে যা দাঁড়ায়, ‘চিকেন ভাল করে ধুয়ে তাতে পরিমাণমতো নুন, হলুদ, লঙ্কার গুঁড়ো দিতে হবে। তারপর পেঁয়াজ বাটা ও আদা-রসুন বাটা দেড় চামচ। হাফ কাপ টকদই, অল্প সর্ষের তেল। ভাল করে সবকিছু চিকেনে মাখিয়ে নেওয়া। এরপর কড়াইয়ে তেল দিয়ে দারচিনি, এলাচ, তেজপাতা ফোঁড়ন। খুব অল্প পরিমাণে চিনি দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিয়ে ২টো মাঝারি মাপের পেঁয়াজ কুচি দিয়ে অনেকেক্ষণ কষাতে হবে। পেঁয়াজের রঙ লাল হয়ে এলে তাতে আড়াই চামচ কাশ্মীরি লঙ্কার গুঁড়ো আর গরমমশলা দিয়ে আবারও ভাল করে কষাতে হবে। এরপর মশলা মেশানো মাংস কড়াইয়ে দিয়ে কষানোর পর তেল বেরিয়ে এলে অল্প জল ঢেলে ঢাকা দিতে হবে। মাংস সেক্ষ হওয়ার জন্য। ফুটে উঠলে টকটকে লাল ঝোল গরম গরম পরিবেশন।

এমন এলাহি ভূরিভোজের পর, রাতে কি আর খিদে পাবে? কিন্তু ওই যে, প্রকৃতির কোল আর নিশ্চিন্ত, নিস্তরতার সুখ। মন যত শান্ত, পেট তত তাড়াতাড়ি ব্যস্ত হওয়ার ছুঁতো খুঁজছে। সন্দের পকোড়া, কফি, রাতের খাবারে পরোটা, চানা আলুর সবজি, বেশি করে পেঁয়াজ, কাঁচালঙ্কা দিয়ে ডিম ভুজিয়া সবই সাবাড় হল। কিন্তু তাল কাটল একটা খবরে। মাল নদীতে সে রাতে ছিল বিসর্জন দেবী দুর্গার। কিন্তু সেই বিসর্জনেই হঠাৎ হড়পা বান। ভেসে গিয়েছে অনেকে। উদ্ধার কাজ ব্যাহত বৃষ্টিতে। দুশ্চিন্তার খবর, মন খারাপ আরও বাড়িয়ে দিল পরের দিন ৩৪ কিলোমিটার দূরে মাল জংশন যাওয়ার পথে। ছেঁড়া শামিয়ানা, ঘোলা জল, ভাঙা ভিড়। আক্ষরিকই বিসর্জনের ছবি।

প্রকৃতি। মুগ্ধ করা যতটা, ভয়ঙ্কর ততটাই।

মুহূর্ত, বলে গেল। ফিসফিস করে কানের কাছে। সেই ফিসফিসকে সঙ্গী করে জঙ্গল ভেদ করে এগোতে লাগলাম। শহরের দিকে।



সুতপা ভৌমিক

# IHM কলকাতায় হারানো হেঁশেল ফিরিয়ে আনল 'কাহিঁ গুম না হো য়ায়ে'

'কাহিঁ গুম না হো য়ায়ে' (সিজন ৭) সর্বভারতীয় এই রান্নার প্রতিযোগিতায় চলতি বছরে অংশ নিয়েছে দেশের ১৩টি রাজ্য। গত ১৩ নভেম্বর তারাতলা ইনস্টিটিউট অফ হোটেল ম্যানেজমেন্টে অনুষ্ঠিত হল পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যস্তরের প্রতিযোগিতা। দেশের নানা রাজ্যের হারিয়ে যাওয়া রেসিপিগুলোকে ফিরিয়ে নিয়ে আসার ভাবনা মাথায় আসে ববিতা সাক্সেনা এবং কর্ণেল অতুল সাক্সেনার। এই অভিনব ভাবনা থেকেই জন্ম নেয় 'কাহিঁ গুম না হো য়ায়ে'। যার শিরোনামেই বলে দেওয়া হয়েছে এই প্রতিযোগিতার মূল উদ্দেশ্য। যদিও ২০২১ সালে অকালে প্রয়াত হন ববিতা সাক্সেনা। কিন্তু তাঁর ভাবনা এবং অদম্য মনোবলকে সঙ্গে নিয়েই এগিয়ে চলেছে 'কাহিঁ গুম না হো য়ায়ে'।

গত ১৩ নভেম্বর আইএইচএম তারাতলায় পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যস্তরের প্রতিযোগিতায় প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন আইএইচএম-এর অধ্যক্ষ রাজা সাধুখাঁ, কো-ফাউন্ডার কর্নেল অতুল সাক্সেনা, চিফ কোর্ডিনেটর রীনা মুখার্জী, স্টেট কোর্ডিনেটর রূপালী রায়চৌধুরী। শেফ দেবজিত মজুমদার, হেড অফ দ্য ডিপার্টমেন্ট অশোক কুমার প্রসাদ, ও শেফ শিলাজিত ঘোষ।

প্রয়াত ববিতা সাক্সেনা চেয়েছিলেন 'কাহিঁ গুম না হো য়ায়ে' নিছক একটা রান্নার প্রতিযোগিতার মধ্যে যেন সীমাবদ্ধ না থাকে। ভারতীয় কৃষ্টি সংস্কৃতিকে নিজেদের রন্ধন কুশলতার মধ্যে দিয়ে যেন উপস্থাপন করেন প্রতিযোগীরা। রাজ্যস্তরের প্রতিযোগিতায় এদিন প্রথম স্থান অধিকার করেন সঞ্চিতা চ্যাটার্জী। সঞ্চিতা বানিয়েছিলেন প্রায় ১০০০ বছরের প্রাচীন একটি মিষ্টির পদ আনা রসবলী এবং ডাবের শাঁস দিয়ে মোচা ভাপা।

শোনা যায় ওড়িশাতে প্রভু জগন্নাথের ভোগেও নিবেদন করা হত আনা রসবলী। ডাবের শাঁস দিয়ে মোচা ভাপার উল্লেখ পাওয়া যায় সুশ্রুতের চরক সংহিতাতেও।

কুমড়ো পাতা দিয়ে মুগ ডাল এবং মিষ্টি কুমড়োর হালুয়া বানিয়ে দ্বিতীয় স্থান অধিকার করেন দীপাংগু দাস। ১২০ বছরের পুরনো রেসিপি কুমড়ো পাতা দিয়ে মুগ ডাল। এটি মূলত ঠাকুরবাড়ির পদ বলেই খ্যাত। বাংলার ট্র্যাডিশনাল মিষ্টির পদ মিষ্টি কুমড়োর হালুয়া।

অন্যদিকে মোচার শামি কাবাব বানিয়ে তৃতীয় স্থান অধিকার করেন নীলুফার সিদ্দিকি। নীলুফার জানান ঠাকুরমার কাছ থেকেই তাঁর এই রান্না শেখা। নরম তুলতুলে এই কাবাব কিন্তু মুখে দিলেই গলে যাবে।

রাজ্যস্তরের এই তিনজন প্রতিযোগী এবার অংশ নেবেন দিল্লিতে চূড়ান্ত পর্যায়ের প্রতিযোগিতায়।

এই প্রতিযোগিতার টাইটেল স্পনসর পারিজাত রিসর্ট, পাওয়ার্ড বাই হোটেল রিগাল ইন, কো-পাওয়ার্ড বাই ড্রিম হাউস গ্যালেরিয়া, রুমসস্কেপস, রেডিও পার্টনার ৯১.৯ ফ্রেন্ডস রেডিও, গিফট পার্টনার মহারাজা, হোটেল অন্নপূর্ণা, ম্যাগাজিন পার্টনার হ্যাংলা হেঁশেল এবং ভেন্যু পার্টনার ছিল আইএইচএম, তারাতলা, কলকাতা।



# অফিস পাড়ার Sweet Memories



অর্পিতা লাহিড়ী

হেমন্তের হালকা হিমেল বাতাস শরীরে যেন একটা আলতো ভাল লাগার রেশ রেখে যাচ্ছে, একদিকে সেই লাল রঙের ব্রিটিশ গথিকের রাইটার্স বিল্ডিং, উল্টোদিকেই সাদা রঙের সেন্ট অ্যান্ড্রুজ গির্জার চূড়োটা যেন আকাশ ছুঁতে চায়। মাঝখানের রাজপথটুকু পার করলেই সুখাদ্যের ফাঁদ পাতা। বিরিয়ানি থেকে চাইনিজ, মোগলাই থেকে মিষ্টি—কী নেই। পকেট ফ্রেন্ডলি এমন ‘ফুডপাথ’ city of joy ছাড়া দেশের আর কোথাও পাবেন না।

সকাল তখন ১০টা, ‘সরকারি আপিস’গুলোতে শুরু হয়েছে ব্যস্ততা। এবার ‘পথে হল পাত চেনা’-য় আমার Destination অফিস পাড়ার মিষ্টি। খাতা,



কলম আর ক্যামেরা নিয়ে সোজা মহাকরণের ৬ নম্বর গেটের পেছনে, দেখছি অ্যালুমিনিয়ামের ট্রে-গুলো একে একে সেজে উঠছে রসগোল্লা, কমলাভোগ, অমৃতি, জিলিপি, লবঙ্গলতিকা, ক্ষীরের শিঙাড়াতে। সবে ভাবছি কথাবার্তা শুরু করব। এমন সময় হস্তদস্ত হয়ে এক প্রৌঢ়ের আগমন, বিক্রেতাকে উদ্দেশ্য করে ‘ওরে কালী হাঁ করে দেখছিস কী, দে দুটো কমলাভোগ’। আমার হতবাক চাউনি দেখে নিজেই বললেন রক্তে চিনি বিপদসীমা পার করেছে, বাড়িতে গিমির রক্তচক্ষুর

সামনে মিষ্টিসুখ পাওয়ার জো নেই, তাই অফিসে হাজিরা দেওয়ার আগে ওই কালী-কে স্মরণ করেই কাজ শুরু করেন।

এবার আলাপচারিতা শুরু হল কালীপদ বাবুর সঙ্গে, বলে চলেন এই প্রৌঢ় বিক্রেতা— সেই সব সুখের দিন আর নেই গো দিদিমণি। বাপ-জ্যাঠার হাত ধরেই কিশোর কালীপদের কলকাতায় রাইটার্স চত্বরে পা রাখা। হুগলি জেলার বাসিন্দা এই মিষ্টি বিক্রেতা চন্দননগর থেকেই আনেন যাবতীয় মিষ্টি। দিনের প্রথম লোকাল ধরে মিষ্টি আনতে চলে যান চন্দননগর, তারপর ভেভারে মাল চাপিয়ে হাওড়া স্টেশন, সেখান থেকে ডালহৌসি। এই ৩৫ বছরে কতকিছুর যে সাক্ষী, নিজেই বলে চলেন— ‘রাইটার্স বিল্ডিং থেকে প্রশাসনিক সদর দপ্তর চলে যাওয়া তাঁদের কাছে সবচেয়ে বড় ধাক্কা।’ শুধুই কী কেনাবেচা? একটা আত্মীয়তার সম্পর্ক গড়ে উঠত বিক্রেতাদের সঙ্গে। কতজনের ছেলে-মেয়ের বিয়েতে, মুখেভাতে, পৈতেতে মিষ্টি সরবরাহ করেছেন। নেমস্তন্ন খেয়ে এসেছেন। একটা বিনিসুতোর মিষ্টি সম্পর্কের বাঁধন ছিল, সেটা আজ আলগা আলগা হতে হতে একেবারে ছিঁড়ে গিয়েছে।





কালীপদ বাবুর কাছ থেকে বিদায় নিয়ে আবার এগিয়ে চলা। বিবাদী বাগের এলাহাবাদ ব্যাক্সের ফুটপাথ ধরে যদি টি বোর্ডের দিকে এগোন রাস্তার ডান ধারে পড়বে সাউ মিষ্টি ভাণ্ডার। দোকানের ম্যানেজার তপন মণ্ডলের কথায় নয় নয় করেও ৫০ বছর ধরে এই দোকান চলছে। কিন্তু এখন একদম বাজার পড়ে গিয়েছে। বিক্রিবাট্টাও তলানিতে এসে ঠেকেছে। এখন সবাই স্বাস্থ্যসচেতন, ডায়াবেটিসের প্রকোপ বাড়ছে কেউ আর মিষ্টি খেতে চান না। এখানে মিষ্টির সঙ্গে মেলে কচুরি, খাস্তা কচুরি, শিঙাড়া। চারটে কচুরি তরকারি দিয়ে আজও ২০ টাকা, মিষ্টি ১০ টাকা থেকে শুরু সর্বোচ্চ ৫০ টাকা।

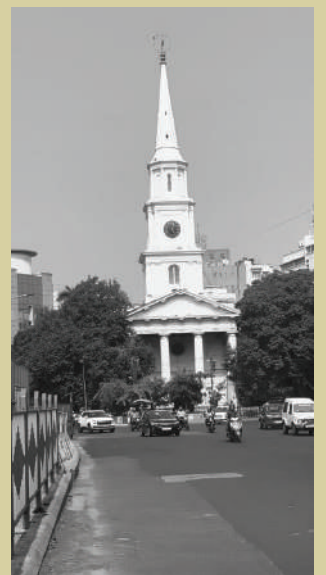
এবার আমার গন্তব্য ব্যাক্সশাল কোর্ট চত্বর। এখানেই হেস্টিংস চেম্বার লাগোয়া এলাকা স্ট্রিট ফুডের খনি। মিষ্টি বিক্রেতারাও সংখ্যায় নেহাত কম নয়। রসমালাই, রাবাড়ি থেকে পাটিসাপটা, বেলের মোরকবা মেলে সবই। খদ্দের সামলানোর মাঝেই মাঝবয়সি বিক্রেতা শিশির জানালেন, দেখুন যে-কোনও কারবারেই ওঠাপড়া থাকে। আমার সবচেয়ে বড় খদ্দের কিন্তু উকিলবাবুরাই। মাসকাবারি খাতাওয়ালা খদ্দেরও নেহাত কম নয়। যে-কোনও মামলায় জিতলে কিন্তু মিষ্টিমুখই করা হয়, তখন কেউ চপ-কাটলেট, রোল চাউমিন খান না। রসমালাই প্রতি বাটি ৩০ টাকা, পাটিসাপটা প্রতি পিস ১৫ টাকা, মোয়া প্রতি পিস ১০ টাকা, নতুন গুড়ের সন্দেশ সাইজ মোতাবেক ১০ টাকা থেকে ২৫ টাকা।

এরপর পায়ে পায়ে এগিয়ে চলা আরও এক সুখাদ্য সরণি ডেকার্স লেনের দিকে। রোল, চাউমিন, স্টু-এর



আধিক্য বেশি হলেও রয়েছে মিষ্টিও। থরে থরে সাজানো ট্রে-তে লোভনীয় সব মিষ্টি। কোন্টা ছেড়ে কোন্টা খাবেন ভাবতেই একেবারে দিশেহারা অবস্থা। মুশকিল আসান হয়ে উঠবেন বিক্রেতা সুকুমার বাবু নিজেই। আলতো স্বরে জেনে নেবেন আপনার পছন্দ মানে রসসিক্ত না শুকনো। সেই মতো শালপাতার ছোট্ট বাটিতে হাজির হয়ে যাবে কড়া পাকের সন্দেশ নয়তো বা রস চমচম। আপনি ডায়াবেটিক, সেই সমাধানও আছে। রয়েছে সুগার ফ্রি সন্দেশ।

তবে শুধুই অফিস পাড়ার মনোলোভা মিষ্টিই নয়, বারো মাসে তেরো পার্বণের এই শহরে ক্রিসমাসের সময় বো ব্যারাক লাগোয়া বড়ুয়াদের বেকারিতে পাবেন অমৃত সমান ছানার কেক। যতই স্বাস্থ্য সচেতন হন, জিমে গিয়ে ক্যালরি বার্ন করুন। রক্তে বাড়ুক চিনি, এই 'sweet memory'-র কাছে অসহায় আত্মসমর্পণ করা ছাড়া আর কিছুই করার নেই। এবার ফেরার পালা একরাশ মিষ্টি স্মৃতি সঙ্গে নিয়ে। আবার দেখা হবে পথে পথে ছড়িয়ে থাকা এরকমই কোনও চেনা কিন্তু অচেনা 'পাতের' সন্ধান নিয়ে। ততদিন আনলিমিটেড হ্যাংলামি কিন্তু বজায় থাকুক।



# ‘বেকিং ব্রেড অ্যান্ড ড্রিংকিং ওয়াইন’



লোকেশন সৌজন্যে - বৈদিক ভিলেজ



বাঙালির কাছে শীতকালটা বড় প্রিয়। আর শীতকাল মানেই ত্রিসমাস, কমলালেবু, পার্ক স্ট্রিটে আলোর রোশনাই, সোয়েটার, মাক্টি কাপ, কেক... এবং অবশ্যই সুরা পান। আমরা কারণ জানতে যতটা না উৎসুক, তার থেকে বহু অংশে উৎসবের জোয়ারে ভেসে যাওয়ার পক্ষপাতী।

ত্রিসমাসের সময়ই প্রচলিত প্রথা ‘ব্রেকিং ব্রেড অ্যান্ড ড্রিঙ্কিং ওয়াইন’— রুটি খাওয়া এবং ওয়াইন পান করা। খ্রিস্টান কমিউনিয়ন, বা ‘ইউক্যারিস্ট’ অথবা ‘লর্ড’স সাপার’ বলে এই প্রথা বিশ্বের নানা জায়গায় সমাদৃত। খ্রিস্টান ধর্মান্বলম্বীরা বিশ্বাস করে যে এই পবিত্র প্রথা চালু করেছেন স্বয়ং যিশু খ্রিস্ট, তাঁর শিষ্যদের তাঁর বলিদানের কথা স্মরণ করার জন্য। প্রসঙ্গত উল্লেখযোগ্য, এখানে রুটি হচ্ছে প্রভু যিশুর শরীরের প্রতীক, আর ওয়াইন হচ্ছে তাঁর রক্ত। আগেই বলেছি, ইউক্যারিস্ট, প্রভু যিশুর জীবন, কর্ম এবং বাণী স্মরণ করার উৎসব, খ্রিস্টান ধর্মান্বলম্বীদের একে অপরের সঙ্গে বিশ্বাস-ভালবাসা আরও সুদৃঢ় করার অনুষ্ঠান। ত্রিসমাসের সময়, প্রভু যিশুকে কেবল স্মরণ করাই নয়, তাঁর আসন্ন পুনরাবির্ভাবের পথ চেয়ে থাকবার অনুষ্ঠানও এটা।

ক্রুশবিদ্ধ হবার আগের রাতে প্রভু যিশুর স্থাপনা করা এই ইউক্যারিস্ট প্রথার কথা ‘সিনোপটিক গসপেলস’ ‘ফার্স্ট লেটার অফ পল টু দ্য কোরিন্থিয়ান্স’, প্রভৃতি নানান ধর্মগ্রন্থে উল্লেখিত আছে। খ্রিস্টান ধর্মান্বলম্বীদের বিভিন্ন শাখা ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে এই অনুষ্ঠান আয়োজন করে থাকে যদিও সেটা আমাদের আলোচ্য বিষয়ের বাইরে। অনেক গুণিজন একথাও বলেন যে এই ইউক্যারিস্টের আসল উৎপত্তি হয় যিশু খ্রিস্টের আবির্ভাবের বহু আগেই, যখন আদিম পৌত্তলিক প্রথা অনুসারে মানুষ তাদের দেবতার মাংস ও রক্তের প্রতীক হিসাবে রুটি ও ওয়াইন সেবন করত আগামী দিনের সফলতার ইচ্ছা প্রকাশের স্বরূপ হিসাবে, তাদের আরাধ্য দেবতায় বিলীন হবার ইচ্ছাতে। গ্রিক পুরাণে ফসলের দেবী সেরেস এবং সুরার দেবতা ব্যাকাস ছিলেন এই উৎসবের আরাধ্য দেবতা। পেরুভিয়ানদের আচার অনুষ্ঠানেও এমন প্রথার কথা জানা যায়।

অনেক বিদগ্ধ মানুষ আবার এও বলে থাকেন যে, না, ইউক্যারিস্টের উৎপত্তি পৌত্তলিক প্রথা থেকে

নয়, এসেছে ইহুদি ধর্মের পাসোভার থেকে, যা কিনা যিশু খ্রিস্টের জীবনকালেও প্রচলিত ছিল ভীষণভাবে।

ওসব ধার্মিক, তাত্ত্বিক কথা থাক। আটপৌরে বাঙালির কাছে শীতকালটা বড় প্রিয়। আর শীতকাল মানেই ত্রিসমাস, কমলালেবু, পার্ক স্ট্রিটে আলোর রোশনাই, সোয়েটার, মাক্টি কাপ, কেক... এবং অবশ্যই সুরা পান। আমরা কারণ জানতে যতটা না উৎসুক, তার থেকে বহু অংশে উৎসবের জোয়ারে ভেসে যাওয়ার পক্ষপাতী। তাই যিশুর জন্মদিনে সুরা পান করব না, সেটা হতেই পারে না। আমরা লাগাম ছাড়া আনন্দে মাতব, ডাক্তারদের চোখ রাঙানি উপেক্ষা করে কেক কাটব, সঙ্গে তাল তাল রেড মিট এবং অবশ্যই গলা ভেজাব সুরাতে, তা সে সুরা পবিত্র কোক বা পেগান। শীতের আমেজটা উপভোগ করতে হলে আমরা বাঙালিরা জানি যে পেটে সুরার কঞ্চল চাপানো ভীষণভাবে প্রয়োজনীয়, আকাঙ্ক্ষিতও বটে, আর তা করার জন্যে আমরা যে কোনও ধার্মিক প্রথাকে নিজ গুণে নিজের করে নিতে সিদ্ধহস্ত। মায় রোজ বিকেলে ইউক্যারিস্টের নাম করে সুরা পান করা পর্যন্ত।

ওয়াইন, বিশেষ করে রেড ওয়াইন, সঠিক মাত্রায় সেবন করলে তা শরীরের পক্ষে উপকারী— একথাটা বলাই বাহুল্য। আর শীতকালের সন্ধ্যায়, বন্ধুদের আসরে হোক বা আপনজনের সঙ্গে কাটানো ডিনারে এই ওয়াইন যোগ করতে পারে এক নতুন মাত্রা। শীতকাতুরে বাঙালি জীবনে এই ওয়াইনের মাহাত্ম্য বর্ণনা করার মতো ভাষার দখল আমার নেই। মৌতাতের কথা না হয় ছেড়েই দিলাম। এ প্রসঙ্গে একটা কথা না বললেই নয়। ওয়াইন বা যে-কোনও অ্যালকোহলিক ড্রিঙ্ক, খাবারের সঙ্গে অ্যাকম্পানিমেন্ট হিসেবে পান করাটাই শ্রেয়। কিন্তু আমরা কি তা করি? মোটেই না। আমরা অ্যালকোহল সেবন করি কেবলমাত্র নেশা করার উদ্দেশ্যে, কিং-এর আশায়। আর যত

ঝামেলার সূত্রপাত সেটাই— ঝগড়া, হাতাহাতি, দুর্ব্যবহার, মাতলামো— সমস্ত কিছুর শুরু কিন্তু সেই অধিকমাত্রায় সুরা পান থেকে উদ্ভূত, যা কিনা তাল কাটিয়ে দেয় বহু আনন্দ-সন্ধ্যার, কারণ (নো পন ইনটেভেড) হয়ে দাঁড়ায় সম্পর্ক ছেদের। আর দোষ হয় হেল্লেস, নির্বাক সুরার। আমরা নিজেদের ক্যাপাসিটির বাইরে গিয়ে ঘট-ঘট করে গিলে ফেলি অ্যালকোহল, তারপর বেঁতশ হয়ে ডেকে আনি সর্বনাশ, আর আমাদের প্রিয়জনেরা দোষ দেয় সুরাকে। তাই বলি কি, একটু আস্তে খান। খালি পেটে খাবেন না। নেশা করে বিন্দাস বাওয়াল করার মহৎ উদ্দেশ্য নিয়ে আসর জমিয়ে দেওয়ার জন্যে সুরা পান করবেন না কিছুতেই। মনে রাখবেন আপনি মদ খেয়ে খোরাক হবার জন্যে বলিপ্রদত্ত নন। অধিক মাত্রায় সেবন করলে শরীরটা খারাপ হবে আপনাই। আপনি শহিদ হলে আপনাদের স্মৃতি জীবন্ত রাখার জন্য কেউ মোমবাতি মিছিল করবে না।

আর এসব কোনও কথাই আপনার পছন্দ না হলে জানবেন, এই সময়ই ওই লাল ওয়াইন কিন্তু অনেক, অনেক মানুষের কাছে ভীষণ ভাবে পবিত্র। অন্তত দেখবেন তাদের ধর্মাবেগে ঠেস পৌঁছায়, এমনটা করা বোধহয় সমীচীন নয়।



শুভব্রত গাঙ্গুলি

All our products are  
HUID | HALLMARKED



মডার্ন গিনিহুডম প্রাঃ  
লিঃ

নতুন ছুমি প্রতিফলন

২০৮, বি.বি. গাঙ্গুলী স্ট্রীট, কলকাতা ৭০০০১২

ফোনঃ ০৩৩ ২২৪১ ৮২০৩/৬২৮১

০৩৩ ৪০০৬ ৫৮৪৪

নতুন পাওয়া  
মোনার ছোঁয়ায়  
নতুন ছুমির  
আশ্বাস...

hello@mghjewellers.com

www.mghjewellers.com

Follow us on :



শাখা

SREMON JEWELLERS

ফোন- ০৩৩ ৪০০৬ ৫৮৪৪

দি মডার্ন গিনিহুডম

৮৫, বি.বি. গাঙ্গুলী স্ট্রীট, কলকাতা ৭০০০১২

ফোনঃ ০৩৩ ২২৩৬ ৪৪৩০/০৩৩ ৪৬০৫ ৫৪৬৩

# হ্যাংলা


হংশেন

## হ্যাংলার রান্নাঘরে একদিন রান্না করতে চান?

নতুন নতুন রান্না শিখতে কিংবা শেখাতে আগ্রহী  
থাকলে হ্যাংলার রান্নাঘরে রেঁধে ফেলুন আপনাদের সিগনেচার পদ

## যোগাযোগ করুন 8017125297 নম্বরে



সাবজ্জাইব করুন  
হ্যাংলার  চ্যানেল  
ফলো করুন

হ্যাংলার  ও  পেজ

\* শর্তাবলী প্রযোজ্য



A SYMPHONY OF STYLE  
AND PERFORMANCE

**KUTCHINA**<sup>®</sup>  
THE KITCHEN EXPERTS

COOK UP  
THE NEW



Why choose  
**KUTCHINA**<sup>®</sup>?

3 | More than 10 lakh  
happy customers

1 | State-of-the-art  
manufacturing facility  
with latest technology

4 | Complete kitchen  
solutions under one  
brand

2 | 10 years warranty for  
worry free cooking

5 | Fast and expert service  
from our trained  
technicians

**KUTCHINA HOME MAKERS PVT. LTD.**

20, Chinar park, Bajoria Tower, Rajarhut Gopalpur, Kolkata – 700157

Toll free: 1800 4197 333 | [www.kutchina.com](http://www.kutchina.com) | Follow us on   @kutchinaconnectofficial