

হাংলা

Hangla hneshel

হেঁশেল

₹ ১২০/-

নিরামিষ ব্যঞ্জন

বিশদ জানতে স্ক্যান করুন



রসনাবিলাসে বাঙালির নিরামিষ ব্যঞ্জন বর্গ



पर्यटन मंत्रालय
MINISTRY OF
TOURISM

सत्यमेव जयते

JOIN IHMs!

UNDER NCHMCT & MINISTRY OF TOURISM,
GOVERNMENT OF INDIA
DEGREE AWARDED BY JAWAHARLAL NEHRU
UNIVERSITY

SCAN TO APPLY
FOR NCHMJEE
2025!



FOR A CAREER IN HOTEL & HOSPITALITY

Exciting Career Opportunities in:

- HOTELS
- RESTAURANTS
- RETAILS
- AIRLINES
- CRUISE
- AND MANY MORE...



JEE EXAM
DATE
27.04.25



JOIN IHM TARATALA,
KOLKATA, MINISTRY OF
TOURISM,
GOVERNMENT OF INDIA,
TO BE A PART OF A
LEGACY IN HOSPITALITY
LEADERSHIP

ELEVATE YOUR CAREER TO NEW HEIGHTS
@IHM TARATALA KOLKATA

APPLICATIONS
OPEN FROM
16.12.24

CONTACT: +91 7605819683 FOR MORE INFORMATION

IHM TARATALA, KOLKATA
P-16 TARATALA ROAD
KOLKATA 700088



www.ihmkol.org



Locate us

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

আপনাদের ভালোবাসায় জড়িয়ে,
৭৫ বছর পেরিয়ে



মুখরোচক®

ভালো খান সুস্থ থাকুন

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

mukharochakexport@gmail.com

www.mukharochak.com

FOLLOW US -    

সূচিপত্র

সম্পাদকীয়

০৫

কভার স্টোরি

০৬



নিরামিষ ব্যঞ্জন

বাটা-ভর্তা-ভাপা। ছেঁচকি-চচ্চড়ি-ডালনা। বোল-বাল-অম্বল। পা তুরি-ঘণ্ট-লাবড়া— বাঙালির নিরামিষ পাকশাল মানেই রান্নার নানা প্রণালী, নানান রকমের স্টাইল। একই সবজি বুড়ো হয়ে গেলে ‘ছেঁচকি’ হয়। পোড়ানোর পর বাটা হলে হয় ভর্তা। কাঁচা পাকা দু’ধরনের সবজির মাখামাখিতে একসঙ্গে যা সৃষ্টি হয় রান্নাঘরে তা চড়চড়ি বা চচ্চড়ি। খোসাসুদ্ধ সবজিও চলতে পারে এই ধরনের রান্নায়। তপ্ত কড়াইয়ে সব রকম সবজি-মশলা-বড়ি পুরোটাই ঘেঁটেঘুটে তৈরি হয় ‘ঘণ্ট’। আবার ওই সব আনাজকে ডুমো ডুমো বা চৌকো করে কেটে নিলেই তার পরিচয় হয় ‘ছকা’ নামে।

শেষপাতের জন্য এই সব তরকারির সঙ্গে তেঁতুল, আমসি বা কাঁচা আমের অল্প অনুষঙ্গে স্বাদ ও নাম বদলে হয়ে যায় ‘অম্বল’। ‘ডালনা’-র ক্ষেত্রে সবজি কষে ছাঁচনা দিতে হয় প্রথমে। এরপরে সবজি সেদ্ধ হলে সম্বর দিয়ে ঢাকনা বন্ধ করে ফুটিয়ে নিলেই তৈরি।

এরকম ভাবেই আবহমানকাল ধরে বাঙালির হেঁশেলে নিজস্বতার ছাপ রাখছে ডালনা, লাবড়া, চচ্চড়ি, ঘণ্ট, ছেঁচকি, শুভো, অম্বল, বোল, বাল। একই উপকরণ, কাটার মাপ-স্টাইল আর ফোড়নের তারতম্যে অন্য স্বাদে, অন্য রূপে, নামান্তরে ধরা পড়ছে ভাত, লুচি, রুটি, পোলাও, খিচুড়ি বা পান্তার যোগ্য সঙ্গত হিসেবে। এই বিষয়ে পূর্ণিমা ঠাকুর, বেলা দে, প্রজ্ঞাসুন্দরী দেবী-র অবদানের কথা অনস্বীকার্য। এবারের নিরামিষ সংখ্যায় শুভো, ছেঁচকি, চচ্চড়ি, বাল, বোল, অম্বল, ডালনা, লাবড়ার স্বাদকাহন।

পছন্দের সেযুগ-এযুগ-বিকাশ মুখোপাধ্যায়

৩৯

গুডফুড - রেশমী মিত্র, পুষ্টিবিদ

৪১

হেঁশেলের ভানুমতী-

হেঁশেল যুদ্ধে ফুলের আঘাত ইলিডে ইন এক্সপ্রেসে



হ্যাংলা ক্লাব-Flavours of ফুলকপি

৪৪



কুকিং ক্লাস-

সি-ফুডের ক্লাস রেড কিচেন অ্যান্ড লাইভেজ

৫০

রং নাশ্বার

৫১



প্রধান সম্পাদক	অনিলাভ চট্টোপাধ্যায়
প্রতিবেদক	দীপ্তেন্দু ভট্টাচার্য, এ কে এম সাইফুল্লা ও অর্পিতা লাহিড়ী
ছবি	দীপ্তেন্দু সরকার
গ্রাফিক্স ও অলংকরণ	সুস্মিতা কর্মকার
অঙ্কর বিন্যাস	অরিজিৎ সরকার
প্রচ্ছদ সৌজন্যে	বাবু কালচার
সংশোধনী	সুব্রত বিশ্বাস
জনসংযোগ	কৌশিক চ্যাটার্জি ও অরিন্দম চ্যাটার্জি
আর্থিক উপদেষ্টা	শুভ্রাংশু গাঙ্গুলি
প্রোডাকশন টিম	বিশ্বজিৎ দাস
হিসাবরক্ষক	সঞ্জয় মণ্ডল
বিজ্ঞাপন	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- ৯৯৪৫৬৩৭৭৩/৯৬২০৭৭৯৭১৭ পশ্চিমবঙ্গ- শিলিগুড়ি- এস বি ট্রেডার্স- ৮৯১৮১১৩৯৬৯ পশ্চিমবঙ্গ- জলপাইগুড়ি- ভবতোষ ভৌমিকি- ৯৭৩৩২৪৬৯১৩ ঝাড়খণ্ড- রাঁচি- জ্ঞান ভারতী- ৯৮৩৫৭৭০৮০৭
মুদ্রক	সেনাফোর 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

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

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
RNI NO. WBBEN/2012/51961

সূচিপত্র

খাস্তা নোনতায় বসন্তোৎসব ৫৪

বইমেলায় 'বেলা দে' হ্যাংলার স্টলে ৫৬
প্রথিতযশা রন্ধন বিশেষজ্ঞা ও লেখিকা 'বেলা দে' ফিরলেন
বইমেলায় হ্যাংলার হাত ধরে, হ্যাংলার স্টলে। এবারের
বইমেলায় হ্যাংলার স্টল ছিল বেলা দে'র থিম নির্ভর। ছিল হ্যাংলা
জনগণের ভিড়।



মাস্টার স্ট্রোক- শেফ অরিজিৎ মিত্র ৫৮

IHM- এর ইয়ং শেফ অলিম্পিয়াড ২০২৫ ৬০

IHM- কলকাতার গুর্মে নাইট ২০২৫ ৬২



পার্বণী রসনাবিলাস- ইন্দ্রিা মুখোপাধ্যায় ৬৪

ফুডট্রটার- গভীর জঙ্গলে হারিয়েছিল ঝর্ণা!- ৬৭

সুতপা ভৌমিক

চুমুক ৭০

পদের ছন্দে মৌতাতের গন্ধ
সদ্য শেষ হওয়া বইমেলায় হ্যাংওভারে বৃন্দ বাঙালি এই ভরা ফাগুনের
চড়া গরমেও। সামনেই নারী দিবস। সবসময়ই 'নারী The Boss'।
পদের ছন্দের মতো, বারের আধো অন্ধকার-আলোয় বা বাংলা
চোলাই তৈরি সবেতেই নারী একই একশো। বইমেলার হ্যাংওভার
আর আসন্ন নারী দিবসের প্রাক্কালে নারীকে নতুন ভাবে দেখলেন
শুভরত গাঙ্গুলি।



সম্পাদকীয়

সেই ২০১৮ সালেই সুপ্রিম কোর্টের স্পষ্ট নির্দেশ ছিল নীলগিরি পাহাড় আর তার বিস্তীর্ণ বনাঞ্চলে হাতির যাতায়াতের রাস্তায় যে রিসর্টগুলো তৈরি হয়েছে, সব ভেঙে দিতে হবে। জাস্টিস মদন বি লোকুর নেতৃত্বে তিন সদস্যের বেঞ্চ তামিলনাড়ু সরকারকে বললেন, মোট ৩৯টার মধ্যে ২৭টা রিসর্টই বন্ধ করতে হবে অবিলম্বে। জাস্টিস আব্দুল নাজির আর দীপক গুপ্তা বলেছিলেন, 'হাতি হল ভারতীয় সংস্কৃতির একটা ঐতিহ্য। আমরা কি ঐতিহ্যকে এইভাবেই ভুলে যাব?'

নীলগিরি পাহাড়ের এই রাস্তা দিয়ে হাতির পূর্বঘাট পাহাড় থেকে পশ্চিমঘাট পাহাড়ে যাতায়াত করে। এই করিডরকে বলা হয় 'সিগুর এলিফ্যান্ট করিডর'। প্রায় ৫০০০ বর্গকিলোমিটার জুড়ে নীলগিরি পাহাড়ে এই রাস্তা দিয়ে এক সময় সাড়ে ছয় হাজার হাতি তামিলনাড়ু থেকে কেরল কিংবা কর্ণাটকের গভীর জঙ্গলে যাতায়াত করত। ১৯৭২ সালে প্রথমবার পরিবেশবিদ ই.আর.সি দাভিদার এই করিডর সংরক্ষণের দাবি তোলেন। তারপর জল গড়ায় অনেকটা। 'দ্য ওয়াইল্ড লাইফ ট্রাস্ট অফ ইন্ডিয়া' কেন্দ্রীয় সরকারের বন ও পরিবেশ দপ্তরের সহায়তায় চারটি করিডরকে চিহ্নিত করে। তৈরি হয় সিগুর করিডর তদন্ত কমিটি। তারা রিপোর্ট দেয়, প্রায় প্রতিটা রিসর্টেরই বাউন্ডারি ওয়ালে বৈদ্যুতিক সংযোগ করে রাখা আছে। যাতে কোনওভাবে হাতির চুকতে না পারে। এবং প্রতিটা রিসর্ট থেকে পরিবেশের চূড়ান্ত ক্ষতি হচ্ছে। এখানকার ট্যুরিস্ট, ওয়েস্ট ম্যানেজমেন্ট সিস্টেম, ফরেস্ট ম্যানেজমেন্ট সবটা ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে এসবের কারণে। পার্লামেন্ট থেকে যে তালিকা প্রকাশ করা হয়েছে, তাতে দেখছিলাম বালদা-বাঘমুন্ডি করিডরে ৩৯টি রিসর্টকে আপাতত বন্ধ করে দেওয়া হয়েছে। পার্লামেন্ট থেকে যে তালিকা প্রকাশ করা হয়েছে, তাতে দেখছিলাম বালদা-বাঘমুন্ডি করিডরের নাম। সরকারি হিসেবে গোটা দেশে এখন ১৫০টা এলিফ্যান্ট করিডর আছে এবং তার মধ্যে সর্বাধিক আমাদের এই বাংলায়। মোট ২৬টি। গোটা দেশে প্রায় ২৮ হাজার থেকে ৩০ হাজার হাতির মধ্যে উত্তর বাংলায় আছে ৫০০ হাতি। দক্ষিণবঙ্গে হাতির করিডর ১১টা। বালদা-বাঘমুন্ডি তাদেরই মধ্যে একটা। সম্প্রতি পুরুলিয়া গেলিলাম। সেখানকার কয়েকটি রিসর্টের খাবার নিয়ে ব্লগ তৈরি করতে ছবির মতো সাজানো সব রিসর্ট। কোনওটা মুরগুমা ড্যামের ধারে। কোনওটা মাঠা রিজার্ভ ফরেস্টে। কোনওটা আবার চেমটাবুরু পাহাড়ের নিচে। পাথুরে মাটি ফাটিয়ে তাঁরা পলাশ ফুটিয়েছেন। সবকটাই পাহাড়ের নিচে। মুরগুমা থেকে আমরা রঙনা হলাম অযোধ্যা পাহাড়ের দিকে। পাহাড়ের গায়ে পাকদন্ডি পথ। বেশ ঘন জঙ্গল। রাস্তার দু'পাশে লেখা, 'হাতি যাতায়াতের রাস্তা। সতর্ক থাকুন।' পাহাড়ে যেন ঝপ করে সম্বো নামে। রাতও। গাড়ির হেডলাইটের দিকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি আমাদের। হাতি বেরিয়ে আসবে না তো! না হাতি বের হয়নি। কিন্তু রাতের অযোধ্যা পাহাড় ঝোলা থেকে বেড়ালটাকে বার করে দিল। কী দেখলাম। কী চলছে ওখানে। একের পর এক হোটেল, রিসর্ট, হোম স্টে। এলইডি আলো দিয়ে সাজানো সব ক'টার প্রবেশদ্বার। নিয়ন আলোর বাড়বাড়ন্ত। কুশলপল্লী নামের ফোর্থ স্টার হোটেল পাহাড়ের মাথায়। তার বাইরে দেখি কাটারিং টাকার ডেস্টিনেশন ম্যারেজ চলে এখানে। অতিথিরা আসেন। ডিজে বাজে। সেলিব্রেশন হয়। হ্যাঁ, এটাও এলিফ্যান্ট করিডর। এখানেও এসবের কঠোরভাবে নিষেধাজ্ঞা থাকা উচিত। কিন্তু এখানে কে শোনে কার কথা! কোথায় পরিবেশ মন্ত্রক। কোথায় বন সম্পদ মন্ত্রক। কুশলপল্লীর মালিক দেখলাম নরেশ কুমার আগরওয়াল। পুরুলিয়া অঞ্চলের নামকরা ব্যবসায়ী, রাজনীতিবিদ, প্রভাবশালী মানুষ। তিনি যে পরিবেশ, হাতি করিডর, বন দপ্তর এসবের ধার ধারেন না, স্পষ্টই বোঝা যায়। কিন্তু প্রশাসন? তাঁরাও কি এভাবেই ঠুলি পরে থাকবেন! দেখুন, একটা অঞ্চলের পর্যটন শিল্পের উন্নয়ন করতে হলে হোটেল, রিসর্ট সব দরকার। কত মানুষের জীবিকার সংস্থান হয়। এই সচেতনতা। কিন্তু হাতি চলাচলের রাস্তা আটকে গল্ফ পাতা পড়লেও শব্দ পাবেন। কোনও বাড়তি শব্দের প্রবেশ নিষেধ এখানে। এটাই চাই। এই সচেতনতা। কিন্তু হাতি চলাচলের রাস্তা আটকে গল্ফ কোর্স, কাটিং জোন, স্পা! রাত বাড়লে ডিজে। কেন? কোন অধিকারে? কেউ কি প্রশ্ন তুলতে পারেন না? শুভবুদ্ধির কি এতটাই অভাব হয়ে গেল! কাট টু, সুরাট। পুরুলিয়া থেকে কলকাতা ফিরেই সুরাট যেতে হয়েছিল। সেলিব্রিটি ক্রিকেট লিগে আমাদের বেঙ্গল টাইগার্স টিমের খেলা। তেলেগু ফিল্ম ইন্ডাস্ট্রি যতই বাহুবলী কিংবা আর আর আর তৈরি করুক, শীশু-সৌরভ-বনিরা কিন্তু ক্রিকেট মাঠে জাস্ট উড়িয়ে দিল। সেদিনই আবার চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফিতে ভারত-পাকিস্তান ম্যাচ। বিরাট কোহলির সেঞ্চুরি দেখে আমরা কয়েকজন গেলাম জাম্পা বাজারের দিকে। পুরনো সুরাটের বেশ জমজমাট এলাকা জাম্পা বাজার। মুসলিম অধ্যুষিত এলাকা। রাস্তার ওপরই কাবাব আর নানারকম ফ্রাইয়ের দোকান। বিরাট বিরাট তাওয়াজ কাবাব ফ্রাই চলছে। টকাটক শব্দ গোটা এলাকা জুড়ে। অনেকটা লাহোরের ফুড স্ট্রিটের মতো। আমরা অর্ডার দিলাম মগজ ফ্রাই আর তদুরি রুটি। ব্রেন কারি তৈরি হল চোখের সামনেই। টেবিলে রাখার সময় তাতে এক টুকরো মাখন দেওয়া হল। তরল মাখনটা ব্রেন ফ্রাইয়ের ওপর চকচক করছিল। অসাধারণ স্বাদ। রাস্তার ওপর একটা টেবিল পেতে খাচ্ছিলাম আমরা। বাংলার জয়, ভারতের জয় সেলিব্রেশনে এরচেয়ে ভাল আয়োজন আর কী হতে পারে।

এরই মাঝে বড় একটা পুলিশ বাহিনী মার্চ পাস্ট করে গেল। চারপাশ যেন একটু থমথমে হয়ে গেল। যিনি সার্ভিস করছিলেন, তিনি বললেন, 'আজ ভারত-পাকিস্তান ম্যাচ ছিল তো! তাই!' মনে পড়ল গুজরাটে আছি। স্বাদ যতই জুড়ে দিক, কিছু মানুষের মগজ এমনভাবেই 'ফ্রাই' করা আছে, যেখানে হিন্দু-মুসলমান, ভারত-পাকিস্তান শব্দগুলোয় বাড়তি আড্রিনালিন ফ্লোর হয়। স্বাধীনতার আগে থেকেই চলছে। এ বোধহয় বদলাবে না। স্বাদের কোষগুলো, শরীরের হ্যাপি হরমোনগুলোকেও চঞ্চল করে দেবে জাম্পা বাজারে পুলিশের ভারী বুটের শব্দ!

অনিলাব চট্টোপাধ্যায়

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

রন্ধনে ব্যঞ্জে



দীপেন্দু ভট্টাচার্য

প্রাচীন ভারতীয় রন্ধনের ইতিহাস ঘাঁটলে জানা যায় বাঙালি নয় কেলালাবাসীর হাত ধরেই শুক্কা ছড়িয়ে পড়েছে ভারতীয়দের পাতে। শুক্কা রান্নার চল এদেশে শুরু হওয়ার অনেক আগেই পর্তুগিজদের মধ্যে এই পদের চল ছিল। তাদের একচেটিয়া খাবার ছিল শুক্কা। তেতো প্রথম পাতে খাওয়ার চল। কারণ তেতো খেলে মুখের রুচি বাড়ে। তাই শুক্কোর অন্যতম প্রধান উপকরণ উচ্ছে, করলা, পলতা, নালতে, কচি নিম পাতে। পর্তুগিজ হেঁশেল থেকেই আলু (Potato) ভারতের রান্নাঘরে এসেছে। এরপরই শুক্কা রান্নায় আলুর ব্যবহার শুরু। এখন এই রান্নাতে দুধের ব্যবহার করা হয়। প্রাচীনকালে তা ছিল না। বেগুন, কুমড়া, মোচা, কাঁচকলা ইত্যাদি বিভিন্ন সবজিতে বাটা মশলা বা গুঁড়ো মশলা মাথিয়ে বেসনে চুবিয়ে ভেজে এই রান্না করা হত। পরবর্তীতে হিং, জিরে অথবা মেথি দিয়ে ভালভাবে সাঁতলিয়ে নামানো হত। শ্রীচৈতন্য চরিতামৃততে শুকুতা বা শুকতা বলতে এক ধরনের শুকনো পাতাকে বোঝানো হয়েছে। প্রধানত শুকনো তেতো পাট পাতা বোঝানো হয়েছে। পদ্ম পুরাণে বেহুলার বিয়ের নিরামিষ খাবারের মধ্যে শুক্কোর উল্লেখ পাই। ভারতচন্দ্রের অন্নদামঙ্গলে বাইশ রকমের নিরামিষ খাদ্য সারণির প্রথমেই ছিল শুক্কা। শুক্কোর পর আছে ডাল। কাঁচা-ভাজা-বিউড়ি তিন রকমের ডাল বাঙালির আহাৰ্য। মুগ ডালই হল সেরা ডাল রবীন্দ্রনাথের মতে। তিনি বলতেন ‘মুগির ডাল’। ইংরেজরা ‘হজপজ’ বানায় আর আমরা রাঁধি ‘চচ্চড়ি’। আসল নাম ‘চড় চড়ি’। শুকনো সবজি কষার সময় চড় চড় করে মৃদু শব্দ হয়, তাই এমন নাম। এ দেশির ঝাল বাঙালীর ঝোল সবশেষে দু’নৌকোয় পা দেওয়া বাঙালির অঙ্গল। তা কখনও মিঠে কখনও অঙ্গল।

‘প্রভু কহে মোরে দেহ লাফরা ব্যঞ্জে

পিঠা, পানা, অমৃত গুটিকা দেহ ভক্তজনে’

— মহাপ্রভু চৈতন্যদেবের এই উক্তি। চৈতন্যদেবের প্রিয় পাঁচমিশালি সবজির ব্যঞ্জন লাফরাই আজকের বাঙালির লাভাড়া, সে বিষয়ে সন্দেহ নেই কোনও। ‘ছোঁকা’ বা ফোড়ন থেকে ছক্কা এসেছে। ভাতের চেয়ে লুচি-পরোটার সঙ্গে ছক্কা ভাল চলে। শুক্কা আর ডালনা একই রকমের হয়। শুক্কাতে তেতো পড়ে, যা ডালনায় চলে না। অন্যদিকে ময়দা বা আটা জলে গুলে শুক্কা রান্নার সময় দিয়ে ঘন করাই বিধেয়। ডালনা হবে ট্যালটেলে। ভাতের ওপর ঢেলে খেতে হয়। এক শ্রেণি বলেন যে ঘেঁটে রাঁধতে হয় বলে এর নাম ঘন্ট। আর বেশ কিছু রসিকজনের মত হল, রান্নার সময় ঘটাং ঘটাং করে শব্দ ওঠে হাঁড়ি-হাতা খুন্তিতে।

আদি নাম ‘শঙ্কলী’। পরে হয়েছে ‘লুচি’। তিন চরিত্রের হয় লুচি। ‘খাস্তা’, ‘সাপ্তা’ ও ‘পুরি’। ময়ান দিয়ে ময়দার লুচি বেলে তৈরি করতে হয় ‘খাস্তা’। ময়ান ছাড়া ময়দায় হয় ‘সাপ্তা’ আর ময়দার জায়গায় আটা দিলে ‘পুরি’। খাস্তাই বাঙালির লুচি। যখন আদিম মানুষ কাঁচা সবজি খেত, তখন তেল বা আগুন কোনওটাই আবিষ্কার না হওয়ায় মানুষ জানত না ভাজা বা সাঁতলানোর কৌশল। সেসময় কখনও কখনও দুটো পাথরের মাঝে বাটার মতো করে পিষে অনেক সময় খেত। এরপরে আগুন আবিষ্কারের পর বলসে খাওয়ার শুরু। জলে ভাপিয়ে সবজি খাওয়ার চল কিন্তু সেসময়েই। কিন্তু কেউ কেউ বলেন ভাপা রান্না আমরা শিখেছি মূলত ব্রিটিশদের কাছে। ঝুড়িতে থেকে থেকে যে সবজি বুড়ো হয়, তা দিয়েই রাঁধা হয় ছেঁচকি। কম তেলে এই রান্না করা যায়। জৈন সম্প্রদায়ের থেকে আমরা শিখেছি ভর্তা বানানো। কুমড়া, কচু, ঝিঙে, বেগুন, খোড়, কাঁচকলা, শিম ভেজে বা সেদ্ধ করে শিলে বেটে ভর্তা বানানো হয়।

ছক্কা বা ছোঁকা বলতে লাল কুমড়া বা মিষ্টি কুমড়া অগ্রণী হিসেবে ধরি। পাকা কুমড়োর ফালির সঙ্গে চারটে আলু, ছটা তেজপাতা, তিনটে শুকনো লঙ্কা, পাঁচফোড়ন, নুন, কাঁচালঙ্কা, চিনি আর জল ২ কাপের বেশি। এর সঙ্গে জুড়ে যায়, তেঁতুল, হলুদ আর অব্যাহত হাতে সর্ষের তেল। পূর্ণিমা ঠাকুরের নিদান এই ছক্কা। ডুমো ডুমো আলু দিয়ে এই পদ তৈরি হয়।

ঘন্টর বিষয়ে প্রজ্ঞাসুন্দরীর বইতে আছে যে বর্ণনা। তা এরকম—

ফোড়নের মশলা, তেজপাতা, হিং, জিরা,

ভুল নাকো তাতে দিতে আদা এক গিরা।

দুধ-চিনি-আরো জিরা-মরিচ বাটা,

সাঁতলাতে শেষে গিয়ে করে ঘাঁটা ঘাঁটা।’

ডালনায় প্রথমে সবজি ছাঁচনা দিতে হয়। কাটতে হয় শুক্কোর মতো। ফোড়ন বলতে জিরে-হিং-রাঁধুনি-গরম মশলা। ছাঁচনার পর সবজি সেদ্ধ হলে সম্বর দিতে হয় গরম তেলে। শেষে দুধ, চিনি, রাঁধুনি দিয়ে বা রান্নার হাঁড়িতে চাপিয়ে মুখ ঢাকা দিয়ে ফোটানো। ডালনা তৈরি। এবারের নিরামিষ সংখ্যায় শুক্কা, ছেঁচকি, চচ্চড়ি, ঝাল, ঝোল, অঙ্গল, ডালনা, লাভাড়ার স্বাদকাহন।





WILLIAMS COURT
BANQUET

Multiple *Traditions,* One Destination

WEDDINGS | BIRTHDAY | CORPORATE EVENTS
LIVE MUSIC SHOWS | EXHIBITIONS | SOCIAL EVENTS

NOW INTRODUCING OUTDOOR CATERING - SIGNATURE
FLAVORS, EXCEPTIONAL SERVICE, ANYWHERE YOU NEED!

+91 9830137901 | 033 22808007
40 Shakespeare Sarani, Kolkata - 700017



WILLIAMS KITCHEN
RESTAURANT & BAR

PURE VEGETARIAN

NORTH INDIAN | ASIAN
MEXICAN | CONTINENTAL

Hours: 12 Noon to 11 PM Daily
+91 9830136701 | 033-22808007

40 Shakespeare Sarani, 5th floor, Kolkata 700017
www.williamskitchen.in



নিরামিষ মুখোরুচি



পিংকি সরকার

চিজ চিলি বন্ডা

উপকরণঃ- বড় মোটা লক্ষা (যার ভেতরে পুর ভরা যেতে পারে) (৬-৭টা), মাঝারি আলু (২টো) (৪ ভাগ করে সেদ্ধ করে নেওয়া), গ্রেট করা পনির (আধ কাপ), গ্রেট করা মোজারেলা চিজ (২ টেবল চামচ), পার্সলে, অরিগ্যানো, নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, চিলি ফ্লেস্ক, কর্নফ্লাওয়ার (৪ চামচ), খাবার সোডা (১ চিমটি), ময়দা (২ চামচ), চালের গুঁড়ো (১ চামচ), সাদা তেল।

প্রণালীঃ- একটা পাত্রে সেদ্ধ আলু, গ্রেট করা পনির, পার্সলে, অরিগ্যানো, চিলি ফ্লেস্ক, গোলমরিচ গুঁড়ো, নুন একসঙ্গে ভালভাবে মেখে ননস্টিক প্যানে নেড়েচেড়ে জলীয় ব্যাপারটা শুকিয়ে রাখুন। ওই মিশ্রণে গ্রেট করা চিজ মেশান ও মেখে নিন। লক্ষাগুলো চিরে নিয়ে দানা বের করে তার মধ্যে ওই মাখা মিশ্রণটা ভরে দিন। কর্নফ্লাওয়ার, ময়দা, চালের গুঁড়ো আর খাবার সোডা জলে গুলে ব্যাটার বানিয়ে রাখুন। ওর মধ্যে পুর ভরা লক্ষাগুলো ডুবিয়ে সাদা তেলে ভেজে নিন।



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, বিকানীরি মশলা
ও পাঞ্জাবী মশলা

অশোক চন্দ্র রক্ষিত প্রাইভেট লিমিটেড

২৬ কটন স্ট্রীট, কলকাতা ৭০০০০৭, ফোন : ২২৫৮ ২১০৩

Email : acrp1397@gmail.com | CIN - U15203WB1932PTC007470 | FSSAI FSSL 12812008000482

ঐঁচোড়ের কাটলেট

উপকরণঃ- ঐঁচোড় সেদ্ধ করে রাখা (১ কাপ), আলু (২টি), আদা (দেড় টেবল চামচ), জিরে গুঁড়ো (১ টেবল চামচ), হলুদ, লক্ষা গুঁড়ো, নুন।

ফোড়নের জন্যঃ- গোটা গরম মশলা, তেজপাতা, সর্ষের তেল, ঘি, চিনি, সাদা তেল, কর্নফ্লাওয়ার, ময়দা, গরম মশলা গুঁড়ো।

প্রণালীঃ- গরম তেলে গোটা গরম মশলা, তেজপাতা ফোড়ন দিন। একটা পাত্রে জলে গুলে নিন হলুদ, শুকনো লক্ষা গুঁড়ো, আদা বাটা, জিরে, নুন ও চিনি। জলে গুলে ফোড়নের মধ্যে ঢেলে দিন ওই মশলা। কষিয়ে নিয়ে তার মধ্যে দিন সেদ্ধ করে রাখা ঐঁচোড়। ঐঁই রান্নায় জলের ব্যবহার করা হয় না। ঐঁচোড় ভালভাবে কষানো হয়ে গেলে সেদ্ধ করে রাখা আলু ওর মধ্যে দিন। ঐঁইভাবে ঐঁচোড় আর আলু কষাতে কষাতে যখন শুকনো হয়ে যাবে, অ্যারোমা বের হবে। তখন ওর মধ্যে গরম মশলা গুঁড়ো আর ঘি দিয়ে নামিয়ে ঠান্ডা করুন। মিশ্রণ ঠান্ডা হলে কাটলেটের আকারে গড়ে ফ্রিজে রেখে দিন আধ ঘণ্টা। ময়দা-কর্নফ্লাওয়ারের ঘন ব্যাটারে ডুবিয়ে ব্রেড ক্রাস্মে গড়িয়ে নিন। সিঙ্গল বা ডাবল কোট করে সাদা তেলে ভেজে নিন।



কড়াইশুঁটি পনিরের গন্ধরাজ কাটলেট

উপকরণঃ- সেদ্ধ আলু (৩টি), কড়াইশুঁটি (১ কাপ), তেল, আদা, কাঁচালক্ষা, গোটা জিরে, গ্রেট করা পনির (আধ কাপ), কাঁচালক্ষা, চিনি, নুন, জিরে গুঁড়ো, গন্ধরাজ লেবু, ময়দা, কর্নফ্লাওয়ার, গোলমরিচ গুঁড়ো, ব্রেড ক্রাস্ম।

প্রণালীঃ- কড়াইশুঁটির সঙ্গে আদা আর কাঁচালক্ষা মিস্কিতে ঘুরিয়ে নিন যাতে একটু দানা দানা থাকে। তেল গরম করে কড়াইশুঁটি ওর মধ্যে ঢেলে দিন। মরা আঁচে খানিকক্ষণ ভেজে নিন। ওর মধ্যে গ্রেট করা পনির দিয়ে দিন। নুন, জিরে গুঁড়ো, চিনি মিশিয়ে আলু দিয়ে নাড়তে থাকুন। শুকনো শুকনো হয়ে এলে কাঁচালক্ষা কুচি দিন। আদা ১ ইঞ্চি করে কাটা ওর মধ্যে দিন। মিশ্রণটা নাড়াচাড়া করে নামিয়ে ঠান্ডা করে নিন। ঠান্ডা হয়ে গেলে গোটা একটা গন্ধরাজ লেবুর জেস্ট কুরিয়ে দিন। লেবুর রসও দিন আন্দাজমতো। কাটলেটের আকারে গড়ে নিন। ময়দা, কর্নফ্লাওয়ার, নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো জলে গুলে পাতলা ব্যাটার বানিয়ে নিন। তার মধ্যে কাটলেটগুলো ডুবিয়ে ব্রেড ক্রাস্ম গায়ে মাখিয়ে ফ্রিজে রাখুন। সাদা তেল গরম করে ভেজে চায়ের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

ভাপা



শুভা চক্রবর্তী

কাঁচা কুমড়ো ভাপা

উপকরণঃ- কাঁচা কুমড়ো (৪০০ গ্রাম) (খোসা ছাড়িয়ে ডুমো ডুমো করে কেটে নিন), নারকেল কোরানো (১/৪ কাপ), রসুন (৫-৬ কোয়া), কাঁচালক্ষা (৫-৬টি), নুন (স্বাদমতো), চিনি (সামান্য), কালো সর্ষে বাটা (১ চা-চামচ), সাদা সর্ষে বাটা (১ বড় চামচ), সর্ষের তেল (২-৩ টেবল চামচ), হলুদ গুঁড়ো (সামান্য পরিমাণ), লক্ষার গুঁড়ো (সামান্য)।

ফোড়নের জন্যঃ- শুকনো লক্ষা (২টি)।

প্রণালীঃ- কুমড়োর খোসা অল্প ছাড়িয়ে টুকরো করে কেটে নিন। এবার একটি মিক্সিং বোলে নুন ও হলুদ মাথিয়ে ৫ মিনিট রাখুন। এবার একটি টিফিনের বাটিতে কুমড়োর টুকরোগুলো নিয়ে তাতে নারকেল কোরা, সর্ষে বাটা, সর্ষের তেল, নুন, চিনি, হলুদ গুঁড়ো, লক্ষার গুঁড়ো ভাল করে মাথিয়ে বাটির মুখ ভালভাবে বন্ধ করে দিন। এবার অন্য একটি পাত্রে বেশ খানিকটা জল দিন। এরপর পাত্রটি আঁচে বসান। জল যখন ফুটতে আরম্ভ করবে তখন এই টিফিন বস্তুটা ওই জলের মধ্যে বসিয়ে দিন। ১৫ মিনিট মতো সেদ্ধ হতে দিন। সেদ্ধ হলে নামিয়ে ওপর থেকে সর্ষের তেলে ভাজা শুকনো লক্ষা ও অল্প কাঁচা তেল ও নারকেল কোরা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



মোচা ভাপা

উপকরণঃ- গর্ভমোচা (২৫০ গ্রাম), সাদা তিল বাটা (আধ কাপ), কাঁচালক্ষা (৫-৬টি), নুন, হলুদ গুঁড়ো (সামান্য), সর্ষের তেল (৩ বড় চামচ), টকদই (আধ কাপ), কাসুন্দি (২ চা-চামচ), ধনেপাতা কুচানো (আধ কাপ), গুড় (১/৪ কাপ), কাসুন্দি।

প্রণালীঃ- প্রথমে মোচা পরিষ্কার করুন। এরপর টুকরো করে কেটে ধুয়ে নিন। এবার মোচা একটু হলুদ ও নুন দিয়ে ভাপিয়ে নিন। তারপর জল ঝরিয়ে নিয়ে অন্য পাত্রে নিন। এবার ভাপানো মোচাকে নুন, হলুদ, গুড়, তিল বাটা, টকদই দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। এবার অন্য একটি ঢাকা দেওয়া পাত্রে তেলে ওপরে সর্ষের তেল ও কাঁচালক্ষা দিয়ে ঢাকনা বন্ধ করুন। ফুটন্ত জলের পাত্রে বাসিয়ে ১০-১৫ মিনিট ভাপিয়ে নিয়ে নামিয়ে রাখুন। ওপর থেকে কাঁচালক্ষা, ধনেপাতা, কাসুন্দি ছড়িয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



ওল ভাপা

উপকরণঃ- ওল (৩০০ গ্রাম), নুন, হলুদ গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), পোস্ত (২৫ গ্রাম), নারকেল দুধ (১ কাপ), গুড় (সামান্য), কাঁচালক্ষা (৭-৮টি), সর্ষের তেল (৩-৪ বড় চামচ)।

ফোড়নের জন্যঃ- কালো সর্ষে (আধ চা-চামচ), কাঁচালক্ষা (২টি), কারিপাতা (১ বড় চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রথমে ওল টুকরো করে কেটে নুন দিয়ে ভাল করে ভাপিয়ে নিয়ে জল ফেলে দিন। এবার একটি আলাদা পাত্রে ভাপানো ওল নিয়ে তাতে একে একে নুন, হলুদ গুঁড়ো, গুড়, চেরা কাঁচালক্ষা, সর্ষের তেল, নারকেল দুধ এবং পোস্ত ভাল করে মিশিয়ে নিয়ে একটি ঢাকনাওয়ালা পাত্রে ঢালুন। এবার একটি অন্য পাত্রে ফুটন্ত জলের মধ্যে ঢাকনা দেওয়া ওলের পাত্রটিকে ভাপাতে বসান। ১০-১৫ মিনিট ভাপানোর পর নামিয়ে ওপর থেকে সর্ষের তেল, কারিপাতা, শুকনো লক্ষা ফোড়ন দিয়ে নামিয়ে নিন।



ফুলকপির ভর্তা

উপকরণঃ- গ্রেট করা ফুলকপি (১টি) (মাঝারি), কাঁচালঙ্কা (৫-৬টি), রসুন কুচি (১ চা-চামচ), শুকনো লঙ্কা (৩-৪টি), সর্ষের তেল, ধনেপাতা, নুন, গন্ধরাজ লেবুর রস (১ বড় চামচ)।

প্রণালীঃ- ফুলকপি ভাল করে ধুয়ে নিয়ে অল্প নুন-হলুদ দিয়ে গরম জলে ব্লাঞ্চ করে নিন। এরপর গ্রেট করে নিন। এবার একটি কড়াইতে ১ চা-চামচ সর্ষের তেল দিয়ে এর মধ্যে রসুন কুচি, শুকনো লঙ্কা, কাঁচালঙ্কা কুচি ভেজে তুলে রাখুন। আবার কড়াইতে সর্ষের তেল দিয়ে গ্রেট করা ফুলকপি দিন। এরপর নুন, হলুদ দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিয়ে একটু আস্ত আস্ত রাখুন। এবার ধনেপাতা ও লেবুর রস ওপর থেকে দিয়ে পরিবেশন করুন ফুলকপির ভর্তা। সবশেষে ভেজে রাখা রসুন কুচি, শুকনো লঙ্কা, কাঁচালঙ্কা কুচি, সর্ষের তেল আবার ওপর থেকে ছড়িয়ে দিন।



SPICES
FOOD PRODUCTS



: Other DNV Products :

Sabudana Papad, Bori, Dal Papad, Mustard Kasundi, Non Fruit Vinegar, Sauces, Jam, Pickle, Paste, Whole Spice, Powder Spice, Blended Spice, Makhana, Edible Oil and Many More.

DNV FOOD PRODUCTS LIMITED

Marble Arch, 4th Floor, Room No. 403, 236B AJC Bose Road,
Kolkata - 700020, WB, India | Call +91 82320 20551

Shop online from
www.dnvfoods.com





শিম বীজের ভর্তা

উপকরণঃ- শিম বীজ (১ কাপ), নুন, সর্ষের তেল, টমেটো কুচি (১টি) (মাঝারি), চেরা কাঁচালক্ষা।

ফোড়নের জন্যঃ- কালোজিরে (অল্প), শুকনো লক্ষা (৩-৪টি)।

প্রণালীঃ- শিমের বীজ নুন দিয়ে সেদ্ধ করে নিন। এবার শিলনোড়া দিয়ে ভাপানো শিমের বীজ বেটে নিন। লক্ষ্য রাখুন, পুরো মিহি যেন না হয়। একটু দানা দানা করে বাটতে হবে। এরপর আঁচে কড়াই বা প্যান বসিয়ে সর্ষের তেল দিন। তেল গরম হলে কালোজিরে, শুকনো লক্ষা ফোড়ন দিন। ফোড়ন থেকে সুঘ্রাণ বের হলে টমেটো কুচি দিন। টমেটো অল্প গলে গেলে বীজ বাটা দিন। এবার নুন দিয়ে নাড়িয়ে ওপর থেকে কাঁচালক্ষা দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নামিয়ে নিন শিম বীজের ভর্তা।

ঝিঙে ভর্তা

উপকরণঃ- ঝিঙে (৩০০ গ্রাম) রসুন ও কাঁচালক্ষা বাটা (৪ টেবল চামচ), নুন, চিনি, হলুদ গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), শুকনো লক্ষার গুঁড়ো (১ চা-চামচ), সর্ষের তেল, ধনেপাতা কুচি (১ টেবল চামচ), পাঁচফোড়ন ও শুকনো লক্ষা (শুকনো খোলায় ভেজে গুঁড়ো করা) (ওপরে ছড়ানোর জন্য)।

প্রণালীঃ- ঝিঙে খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিন। এবার টুকরোগুলো গ্রেট করে নিন। কড়াইতে সর্ষের তেল দিন। তেল গরম হলে রসুন, কাঁচালক্ষা বাটা দিয়ে কুরে রাখা ঝিঙে দিয়ে অল্প ভেজে নিন। এরপর একে একে হলুদ গুঁড়ো, নুন, চিনি, লক্ষার গুঁড়ো দিয়ে ৫-১০ মিনিট ভাল করে কষান। ঝিঙে সব মশলার সঙ্গে ভাল করে মিশে তেল ছেড়ে এলেই ওপর থেকে ধনেপাতা কুচি ও ভাজা গুঁড়ো মশলা ছড়িয়ে দিয়ে অল্প ঢাকা দিয়ে রাখুন। এবার ঝিঙে ভর্তার ওপরে আবারও কাঁচা সর্ষের তেল ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।





মানকচু বাটা

উপকরণঃ- গ্রেট করা মানকচু (১ কাপ), নারকেল কুরানো (আধ কাপ), কালো সর্ষে (১ টেবল চামচ), সাদা সর্ষে (১ টেবল চামচ), কাঁচালঙ্কা (৩-৪টি), রসুন কোয়া (৩-৪টি), সর্ষের তেল (৩-৪ টেবল চামচ), লেবু (১টি), নুন।

প্রণালীঃ- প্রথমে কচু মোটা করে খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে গ্রেটারে গ্রেট করে নিন। এবার এই গ্রেট করা কচুর মধ্যে নুন মাখিয়ে ১৫-২০ মিনিট রাখুন। এবার হাত দিয়ে জল নিংড়ে নিন। এরপর কচু শিলনোড়ায় ভাল করে মিহি করে বেটে নিন। এরপর একটি পাত্রে কচু বাটা তুলে রেখে, নারকেল, সর্ষে, কাঁচালঙ্কা, রসুন বেটে নিন। এবার এই বাটাগুলোকে একসঙ্গে মিহি করে বেটে রাখা কচুর সঙ্গে মিশিয়ে নুন ও সর্ষের তেল মিশিয়ে নিন। এবার এই মানকচু বাটায় সর্ষের তেল ওপর থেকে দিয়ে ও গন্ধরাজ লেবুর রস দিয়ে পরিবেশন করুন।



Catering Service Management by
Professional BHM Graduates & Students



Building Relations Since 14+ Years..

An IHM Taratala, Kolkata Alumni Initiative

An ISO 22000 : 2018 Company



“ খাদ্যরসিক আমরা সবাই, খাবার স্বাদে নো কম্প্রোমাইজ
শ্রেষ্ঠত্বতে যাদের আভাস, তাদেরই নাম অ্যাস্পারাগাস ”



☎ 8013614740 / 8584823915 / 9147098995

CA 229, CA Block, Saltlake Sector 1, Kolkata 64

KOLKATA | HYDERABAD | BENGALURU

🌐 www.asparagus.events | 🌐 www.asparaguscateringunit.com

Follow us on     



ঝিঙের খোসা বাটা

উপকরণঃ- ২-৩টি ঝিঙের খোসা, কাঁচালক্ষা (২-৩টি), রসুন কোয়া (৩-৪টি), ধনেপাতা কুচি (আধ কাপ), নুন, গুড়, সর্ষের তেল, কালোজিরে (আধ চা-চামচ), ফোড়নের জন্যঃ- শুকনো লক্ষা (২টি)।

প্রণালীঃ- প্রথমে ঝিঙের খোসাগুলো ছোট টুকরো করে কেটে নিন। অল্প জলে ভাপিয়ে নিয়ে জল ফেলে দিন। এবার খোসাগুলোকে শিলনোড়ায় কাঁচালক্ষা, রসুন, ধনেপাতা, কালোজিরে একসঙ্গে বেটে নিন। এবার কড়াইতে সর্ষের তেল দিন। গরম হলে শুকনো লক্ষা ফোড়ন দিন। ফোড়ন থেকে সুস্বাণ বেরোলে এবার ঝিঙের খোসা বাটা দিয়ে ভাল করে নাড়ুন। যখন তেল বের হবে তখন নামিয়ে নিন।

ফুলকপির পাতা বাটা

উপকরণঃ- ফুলকপির পাতা কুচি (২ কাপ), কাঁচালক্ষা (৩-৪টি), নুন, চিনি, সর্ষের তেল, রসুন (১-৪ কোয়া), হলুদ গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), পোস্ত (২ টেবল চামচ)।

ফোড়নের জন্যঃ- শুকনো লক্ষা (১-২টি)।

প্রণালীঃ- প্রথমে ফুলকপির পাতা কুচি কুচি করে কেটে ভাপিয়ে নিন। এবার পাতাগুলোকে শিলনোড়ায় নিয়ে কাঁচালক্ষা, রসুন দিয়ে বেটে নিন। এরপর কড়াইয়ে সর্ষের তেল গরম করে তাতে শুকনো লক্ষা ফোড়ন দিন। ফোড়ন পেকে উঠলে এবার তাতে বাটা ফুলকপির পাতা, হলুদ গুঁড়ো, নুন, চিনি দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নাড়তে থাকুন। যখন কাঁচা পাতা ভাল করে ভাজা হয়ে জল শুকিয়ে আসবে তখন ওপর থেকে পোস্ত ও চেরা কাঁচালক্ষা দিয়ে পরিবেশন করুন।



শুক্তো

প্রাচীন প্রবাদ, ভাতের প্রথম দলায় প্রিয়জনকে তিক্ত শুক্তো খাওয়াও সে সুখী হবে। তিতো হিসেবে উচ্ছেদ, করলা, নিমপাতা, পলতা, নালতে, শিউলি পাতা, হিষ্ণ শাক ইত্যাদির যে-কোনও একটা। শুধু পলতা আর পটল একসঙ্গে থাকবে না। ‘মায়ে ছায়ে’ নৈব নৈব চ।

শুনতে কেমন লাগলেও শুক্তো আর ডালনা একই ধরনের তরকারি। শুক্তোয় ময়দা দিয়ে গাঢ় করতে হয়, ডালনা ট্যালটেলে, খাওয়ার সময় ভাতের ওপর বোল ঢেলে সব তরকারি চটকে নিয়ে একটু লেবুর রস। আ হা হা।



স্বপ্না হালদার

মেথিপাতা মুইঠ্যা শুক্তো

উপকরণঃ- মেথি পাতা (১ আঁটি), আলু, কাঁচকলা, ডাঁটা, মুসুর ডাল (পরিমাণমতো), সর্ষে (দেড় চা-চামচ), পোস্ত বাটা (আড়াই চা-চামচ), মেথি পাতা বাটা (২ চা-চামচ), কাঁচালঙ্কা কুচি, নুন, সর্ষের তেল, বেসন, মটর ডাল।

প্রণালীঃ- মটর ডাল পরিমাণমতো ৩-৪ ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে নিতে হবে। জল থেকে তুলে ডাল, কাঁচালঙ্কা, নুন দিয়ে মিস্রিতে পেস্ট করে রাখুন। ওই পেস্টের মধ্যে বেশ অনেকটা মেথি পাতা কুচি, প্রয়োজনে কিছুটা বেসন, নুন দিয়ে মুইঠ্যার আকারে গড়ে নিন। একটা গরম প্যানে কিছুটা সর্ষের তেল গরম করে মেথি পাতার মুইঠ্যাগুলো ভেজে তুলে রাখুন। এবার অল্প সর্ষের তেলে গোটা মেথি ফোড়ন দিন। ফোড়ন ফুটে গেলে সবজিগুলো দিয়ে একটু ভেজে নিন। এবার ১ কাপ জল ও পরিমাণমতো নুন দিয়ে কিছুটা সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত ঢাকা চাপা দিন। ঢাকা খুলে সর্ষে-পোস্ত বাটা ও মেথি পাতা বাটা দিয়ে মিশিয়ে দিন। কিছুক্ষণ ফুটে গেলে ২ চা-চামচ সর্ষের তেল ছড়িয়ে আঁচ বন্ধ করুন।



দুধ শুক্কা

উপকরণঃ- আলু, রাঙাআলু, পটল, বিাঙে, কাঁচা কুমড়া, বরবটি (প্রয়োজনমতো), মটর ডাল (পরিমাণমতো) (সারারাত ভিজিয়ে রাখা), নুন, কাঁচালঙ্কা, আদা (সামান্য), সর্ষে (২ চা-চামচ), পোস্ত (৩ চা-চামচ) (একসঙ্গে বাটা), ধনে গুঁড়ো (একটু বেশি পরিমাণ ধনে গুঁড়ো জলে গুলে রাখুন), আদা বাটা (আন্দাজমতো), সর্ষের তেল, দুধ (১ বাটি), ঘি (১ চা-চামচ)।

ফোড়ন- গোটা জিরে ও তেজপাতা।

প্রণালীঃ- প্রথমে মটর ডাল নুন, কাঁচালঙ্কা ও সামান্য আদা দিয়ে বেটে সর্ষের তেলে বড়া ভেজে তুলে রাখুন। এবার গরম প্যানে কিছুটা সর্ষের তেল গরম করে ফোড়ন দিন। ফোড়ন ফুটে গেলে সব সবজি দিয়ে নেড়ে নিন। এবার কিছুটা জল ও নুন দিয়ে ঢাকা চাপা দিন। কিছুটা সেদ্ধ হলে সব বাটা মশলা ও বড়াগুলো দিয়ে দিন। পছন্দমতো চিনি দিন। আরও কিছুক্ষণ ফুটিয়ে দুধ দিন। আর একটু টগবগ করে ফুটলে ওপর থেকে ঘি ছড়িয়ে আঁচ বন্ধ করে ঢাকা চাপা দিয়ে রাখুন। একটু পরে ঢাকা খুলে সার্ভিং বোলে তুলে নিন। তৈরি দুধ শুক্কা।

বেসনি পলতা শুক্কা

উপকরণঃ- পলতা পাতা কুচি (বেশ খানিকটা), বেসন (পরিমাণমতো), আদা মিহি কুচি, আলু, বেগুন, ডাঁটা, কাঁচকলা, সর্ষে বাটা, সর্ষের তেল, পাঁচফোড়ন, নুন, চিনি, সাদা তিল বাটা, ওটস (দুধে গোলা) (১ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- বেশ ঘন করে বেসন, নুন, আদা মিহি কুচি, জল দিয়ে গুলে রাখুন। এর মধ্যে পলতা পাতা কুচি, একটু সর্ষের তেল মিশিয়ে নিন। পরে গরম প্যানে কিছুটা সর্ষের তেল গরম করে মিশ্রণ থেকে কিছুটা করে নিয়ে ভেজে তুলে নিন। এবার অন্য প্যানে অল্প তেলে পাঁচফোড়ন দিয়ে সবজিগুলো নেড়ে নিন। এবার নুন ও জল দিয়ে কিছুটা সেদ্ধ হয়ে এলে সর্ষে বাটা, সাদা তিল বাটা, সামান্য চিনি ও পলতার ফুলুরিগুলো দিয়ে আরও কিছুটা ফুটিয়ে নিন। পরে দুধে গোলা ওটস মিশিয়ে দিন, একটু ঘন হওয়ার জন্য। আঁচ বন্ধ করে বোলে ঢেলে ভেজে রাখা পলতা পাতা কুচিগুলো ওপর থেকে ছড়িয়ে দিন। তৈরি বেসনি পলতা শুক্কা।

ডাল

ডাল সাধারণত তিন রকম। কাঁচা, ভাজা, বিউড়ি। ডাল যত টাটকা হবে তত তাড়াতাড়ি গলবে। তা তিতো, টক, ঝাল যে রকমেরই ডাল রীধা হোক না। আর যন্ত্র হিসেবে ঘুঁটনি। টক ডালে আবার কাঠের চাই।



শর্মিষ্ঠা দে

শিম-বড়ি-লাউ ডগার ডাল

উপকরণঃ- মুগ ডাল (২০০ গ্রাম), হিং (১ চিমটি), নুন, হলুদ, শিম (৮-১০টি), বড়ি (১ মুঠো), লাউ ডগা (১-২টি), মৌরি বাটা (১ চা-চামচ), আদা বাটা (১ চা-চামচ), কাঁচালঙ্কা (৫-৬টি), তেল (১০০ গ্রাম), পাঁচফোড়ন, তেজপাতা (২টি)।

প্রণালীঃ- মুগ ডাল শুকনো কড়াইতে ভেজে নিন। এবার হিং, নুন, হলুদ দিয়ে আধ সেক করে নিন। এবার এতে শিম ও লাউ ডগা দিন। শিম সেক হলে আঁচ বন্ধ করে দিন। অন্য একটি প্যানে বড়ি ভেজে নিন। ওই তেলে মৌরি বাটা, আদা বাটা, তেজপাতা, পাঁচফোড়ন, কাঁচালঙ্কা দিয়ে ভেজে নিন। সেক করা ডাল ঢেলে দিন।



ছোট টমেটো দিয়ে আঙুরি টক ডাল

উপকরণঃ- বিউলি ডাল (২৫০ গ্রাম), ছোট টমেটো (১০০ গ্রাম), কালো টক আঙুর (১০০ গ্রাম), মেথি (আধ চা-চামচ), হলুদ (আধ চা-চামচ), চিনি (১ টেবল চামচ), নুন, তেজপাতা, ঘি (১ টেবল চামচ), আম-আদা (১ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- ডাল হালকা ভেজে নিন। নুন, হলুদ, তেজপাতা দিয়ে সেক করে নিন। ঘি গরম করে তাতে মেথি ফোড়ন দিন। ছোট টমেটো, আম-আদা ও কালো আঙুর দিন। একটু সাঁতলে ডাল ঢেলে দিন। চিনি দিন ও ফুটতে দিন। টমেটো সেক হলে নামিয়ে নিন। প্রয়োজনে আরও একটু চিনি দিতে পারেন। অনেকে আবার গুড়ও দেন। এটা এক ধরনের টকের ডাল।





রূপপর্ণা ভট্টাচার্য

ঝোল-ঝাল

যে লঙ্কাই থাকুক না কেন। ঝালে মুখ জ্বলে ঠিকই, সঠিক স্বাদে হৃদয় ভরে। ঝোল অত্যন্ত প্রাচীন খাবার। মানুষ যখন রান্না করতে শিখল তখনই ঝোল তৈরির শুরু। ‘ঝোল’ শব্দের অর্থ জলের মতো ঝরে পড়া জিনিস। ব্রজবুলিতে ‘র’ আর ‘ল’ স্থান পাষ্টানো সিদ্ধ। ধর্মমঙ্গল, চৈতন্যচরিতামৃততে ঝোলের কথা বলা আছে। কৃষ্ণিবাসী রামায়ণে সীতা ভাজা দেবার পর ঝোল পরিবেশন করেছেন। ঝোল শব্দটির উৎপত্তি ‘ঝর’ ধাতু থেকে। জলের মতো যা ঝরে পড়ে তাই ‘ঝোল’। মৈথিলি ভাষায় এই পদটি ‘ঝোর’ নামেই পরিচিত। ধর্মমঙ্গল এবং চৈতন্য চরিতামৃততে এই ঝোল বা ঝোরের উল্লেখ কিন্তু আমরা পাই। মাছের ঝোল এবং ভাত ভোজনরসিক বাঙালির আত্মার আত্মীয় বললেও অত্যুক্তি করা হয় না।



ঝালের ঝোল

উপকরণঃ- আলু, বেগুন, ঝিঙে, কুমড়ো সবকিছু লম্বা করে কাটা, বড়ি, আদা বাটা, নুন, চিনি, ঘি।

প্রণালীঃ- প্রথমে সর্ষের তেলে পাঁচফোড়ন দিন। পাঁচফোড়নের সুগন্ধ বেরোলে আলু আর ঝিঙে ও কুমড়ো ভাল করে ভেজে নিয়ে ঢাকা চাপা দিয়ে ভাজুন। ভাজা হয়ে গেলে এবার তাতে বেগুন দিয়ে সেটাও হালকা করে ভেজে নিয়ে নুন এবং জল দিন। পুরো সবজি সেদ্ধ করে নিন। সবজি সেদ্ধ হয়ে গেলে আলাদা করে বড়ি ভেজে রাখুন। সেই ভেজে রাখা বড়ি মিশিয়ে দিন ঝোল-এর সঙ্গে। নামানোর আগে আদা বাটা আর ঘি ছড়িয়ে নামিয়ে দিন।



মৌরি বাটায় শিমের ঝোল

উপকরণঃ- লম্বা করে কাটা আলু, শিম ও কুমড়ো, পাঁচফোড়ন, আদা বাটা, কাঁচালঙ্কা বাটা, নুন, মৌরি বাটা।

প্রণালীঃ- প্রথমে সর্ষের তেল গরম করে তাতে পাঁচফোড়ন দিন। একে একে আলু, কুমড়ো ও শিম হালকা ভেজে নিয়ে তার মধ্যে আদা ও কাঁচালঙ্কা বাটা দিয়ে আরেকটু কষিয়ে নিয়ে তাতে পরিমাণমতো জল দিয়ে সেদ্ধ করুন। এরপর সবজি সেদ্ধ হয়ে গেলে মৌরি বাটা দিয়ে নামিয়ে নিন। ইচ্ছা করলে এর মধ্যে ধনেপাতা কুচি ছড়িয়ে ঝোল ফুটিয়ে নামিয়ে নিন।

আলু বড়ির ঝাল

উপকরণঃ- লম্বা করে কেটে রাখা আলু, মটর ডালের বড়ি অথবা বিউলির ডালের বড়ি, টমেটো বাটা, চেরা কাঁচালঙ্কা, নুন, হলুদ, শুকনো লঙ্কার গুঁড়ো, সর্ষের তেল।

প্রণালীঃ- প্রথমে সর্ষের তেলে ভাল করে বড়ি ভেজে তুলে সরিয়ে রাখুন। এবার সেই একই তেলে পাঁচফোড়ন দিয়ে লম্বা পাতলা করে কেটে রাখা আলু দিয়ে সামান্য ভেজে নিয়ে তাতে টমেটো বাটা, চেরা কাঁচালঙ্কা দিয়ে পরিমাণমতো জল দিয়ে আলু সেদ্ধ করুন। তাতে হলুদ আর লঙ্কা গুঁড়ো দিন। সবশেষে বড়ি দিয়ে আর একটু ঝোল ফুটিয়ে নিয়ে কাঁচা সর্ষের তেল ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। নামানোর আগে অল্প একটু সর্ষে বাটা দিয়ে ঝোল ফুটিয়ে নিলে আরও ঘন হয়ে যাবে।



পাঁপড়ের ঝাল

উপকরণঃ- লম্বা করে কেটে রাখা বেগুন, আলু, টমেটো, কাঁচালক্ষা, মশলা পাঁপড় (৪ টুকরো করে কেটে রাখা), সর্ষের তেল, নুন, টমেটো বাটা, লক্ষা গুঁড়ো।

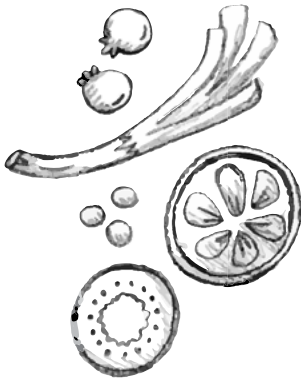
প্রণালীঃ- প্রথমে ৪ টুকরো করে কেটে রাখা পাঁপড়গুলো ভাল করে ভেজে তুলে রাখুন। এবার সেই একই কড়াইতে বেশি করে তেল দিয়ে পাঁচফোড়ন দিন। প্রথমে আলু ভেজে নিন। তারপরে তার মধ্যে টমেটো, কাঁচালক্ষা, নুন, হলুদ, লক্ষা গুঁড়ো দিয়ে ভাল করে আলু কষিয়ে নিয়ে এরপর বেগুন দিয়ে আরেকটু ভাল করে ভেজে কষিয়ে নিন। তারপর প্রয়োজনমতো জল দিয়ে আলু ও বেগুন সন্ধ হয়ে গেলে পাঁপড় দিয়ে দিন। পাঁপড় দেওয়ার পর আর বেশিক্ষণ ঝোল ফোটাবেন না। নামানোর আগে খানিকটা কাঁচা সর্ষের তেল ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।



সজনে ফুলের সর্ষে ঝাল

উপকরণঃ- সজনে ফুল, শিম ছোট করে কাটা, আলু ছোট করে কাটা, পাঁচফোড়ন, কাঁচালক্ষা, নুন, সর্ষে বাটা, পোস্ত বাটা, সর্ষের তেল, কাঁচালক্ষা।

প্রণালীঃ- তেলের মধ্যে পাঁচফোড়ন দিয়ে একসঙ্গে সবকিছু হাতে মেখে বসিয়ে দিন। সজনে ফুলের সঙ্গে সর্ষে-পোস্ত বাটা, কাঁচালক্ষা, নুন, সর্ষের তেল টুকরো করে কেটে রাখা শিম, আলু সব একসঙ্গে মেখে নিয়ে অল্প আঁচে দমে বসিয়ে রাখুন। তাহলেই রেডি সজনে ফুলের সর্ষে ঝাল।



ঘণ্ট

এপার বাংলা-ওপার বাংলা, দুই বাংলারই একটি অতি জনপ্রিয় নিরামিষ ব্যঞ্জন ঘণ্ট। তবে ঘণ্টর ব্যুৎপত্তিগত অর্থ কিন্তু সেই ভাবে জানা যায় না। অনেকে বলেন যেহেতু অনেক রকম আনাজ একসঙ্গে ঘেঁটে রান্না করা হয় তাই এই ব্যঞ্জনের নাম ঘণ্ট। বড়ি দিয়ে পালংশাকের ঘণ্ট, মুলো ঘণ্ট, মটর ডালের চাপড় দিয়ে চালকুমড়োর ঘণ্ট নিরামিষ পদ হিসেবে বাঙালির হেঁশেলে সবসময় সমাদৃত ছিল। এছাড়াও আমিষের মধ্যে ছিল মুড়ি ঘণ্ট। যদিও এই পদটিতে মুড়ির ব্যবহার না হলেও, মাছের মুড়োকে ভেঙে নিয়ে তার সঙ্গে গোবিন্দভোগ চাল এবং এবং সোনামুগ ডাল দিয়ে বানানো হত দুর্দান্ত স্বাদের এই ব্যঞ্জনটি।

ঘেঁটে ঘেঁটে ঘণ্ট। কচি সবজিতে ঘণ্ট ভাল হয়। ঘণ্ট রাঁধতে তেলের চেয়ে ঘি ব্যবহার করা উচিত। স্বাদ ভাল হয়।



শ্রাবণী রায়

সবজি দিয়ে মুগ ডালের ঘণ্ট

উপকরণঃ- মুগ ডাল (আধ কাপ), ছোট টুকরোয় কাটা ফুলকপি (১/৪ কাপ), ছোট টুকরোয় কাটা গাজর (১/৪ কাপ), কড়াইগুঁটি (২ টেবল চামচ), ছোট টুকরোয় কাটা বিনস (১/৪ কাপ), ক্যাপসিকাম কুচি (২ টেবল চামচ), আদা বাটা (১ টেবল চামচ), টমেটো বাটা (৩ টেবল চামচ), গোটা জিরে (অর্ধেক চা-চামচ), তেজপাতা (১টি), গোটা গরম মশলা (ফোড়নের জন্য), শুকনো লক্ষা (১টি), জিরে গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), ধনে গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), হলুদ, নুন, চিনি, হিং (সিকি চা-চামচ), সর্ষের তেল (প্রয়োজনমতো), ঘি।

প্রণালীঃ- শুকনো কড়াইতে মুগ ডাল হালকা লাল রং ধরিয়ে ভেজে নিন। ডাল খুয়ে নিয়ে পরিমাণমতো জল দিয়ে সেদ্ধ হতে দিন। মিনিট দুয়েক পরে ডালের ওপরে সাদা ফেনা ভেসে উঠবে, এই ফেনা হাতায় করে নিয়ে ফেলে দিন। এরপর ডালে নুন ও হলুদ দিয়ে সেদ্ধ হতে দিন। জল শুকিয়ে এসে ডাল প্রায় সেদ্ধ হলে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে জিরে, শুকনো লক্ষা, তেজপাতা, গোটা গরম মশলা ও হিং ফোড়ন দিন। ফোড়নের সুগন্ধ উঠলে তার ওপর নুন, চিনি আর সব বাটা ও গুঁড়ো মশলা, টমেটো বাটা দিয়ে মাঝারি আঁচে নাড়াচাড়া করে কষিয়ে নিন। তেল ছাড়লে মশলায় সবজি দিয়ে নাড়াচাড়া করে ভেজে নিন। সবজি প্রায় সেদ্ধ হলে ডাল দিয়ে দু'মিনিট ঢাকা দিন। ঢাকা সরিয়ে ঘি দিয়ে নামিয়ে নিন।



গোবিন্দভোগ চাল দিয়ে থোড়ের ঘণ্ট

উপকরণঃ- সরু লম্বা করে কাটা থোড় (২ কাপ), গোবিন্দভোগ চাল (১/৪ কাপ), চৌকো করে কাটা আলু (৫ টুকরো), আদা বাটা (১ চা-চামচ), জিরে গুঁড়ো (২ চা-চামচ), ধনে গুঁড়ো (১ চা-চামচ), শুকনো লঙ্কা (১টি), তেজপাতা (১টি), টমেটো বাটা (২ টেবিল চামচ), হলুদ (আধ চা-চামচ), কাঁচালঙ্কা (১টি), নারকেল কোরা (২ টেবিল চামচ), নুন, চিনি, সর্ষের তেল, ঘি।

ফোড়নের জন্যঃ- গরম মশলা, জিরে।

প্রণালীঃ- সরু লম্বা করে কাটা থোড়ে নুন মাখিয়ে আধ ঘণ্টা রেখে দিন। এরপর ভাল করে থোড়টাকে চটকে মেখে নিন। থোড়ের জলটাকে চেপে ফেলে দিন। কড়াইতে তেল গরম করে আলুর টুকরো ভেজে তুলে নিন। এই তেলে শুকনো লঙ্কা, জিরে, গোটা গরম মশলা ও তেজপাতা ফোড়ন দিন। ফোড়নের ওপর টমেটো বাটা, নারকেল কোরা, সব বাটা ও গুঁড়ো মশলা দিয়ে মাঝারি আঁচে নুন-চিনি দিয়ে কষিয়ে নিন। কষা মশলায় গোবিন্দভোগ চাল দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। ১/৪ কাপ মতো জল দিয়ে কড়াই ঢেকে দিন। চাল প্রায় সেদ্ধ হলে ভাজা আলু ও থোড় দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। কড়াই ঢাকা দিয়ে আঁচ কমিয়ে থোড় সেদ্ধ হতে দিন। সেদ্ধ হলে ঘি ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে নামিয়ে নিন।

লাল শাকের ঘন্ট

উপকরণঃ- লাল শাক (১ আঁটি), ছোট টুকরোয় কাটা বেগুন (১/৪ কাপ), ছোট টুকরোয় কাটা কুমড়া (১/৪ কাপ), ছোট টুকরোয় কাটা আলু (১/৪ কাপ), গোটা জিরে (সিকি চা-চামচ), শুকনো লক্ষা (১টি), পোস্ত (আধ চা-চামচ), জিরে গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), হলুদ, নুন ও চিনি, সর্বের তেল (প্রয়োজনমতো)।

প্রণালীঃ- শাক কুচিয়ে নিন। বারবার করে জল পাণ্টে শাক ভাল করে ধুয়ে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে শুকনো লক্ষা, গোটা জিরে ও পোস্ত ফোড়ন দিন। ফোড়নের ওপর ছোট করে কাটা সব সবজি নুন মিষ্টি দিয়ে ভেজে নিন। সবজি প্রায় সেক হয়ে এলে হলুদ ও জিরে গুঁড়ো দিন। কুচিয়ে নেওয়া শাক দিয়ে নাড়াচাড়া করে কড়া ঢেকে দিন। শাকের জল শুকিয়ে সবজি সেক হলে নামিয়ে নিন।



ভালো খেলে জিতবেই



84209 72474

facebook.com/winnericecream | winner.social2023

ছক্কা-লাবড়া

ছক্কা বা ছোঁকা নিয়ে ভোজনরসিক কবি বুদ্ধদেব বসু শেষ কথা বলে গিয়েছিলেন ‘দম’ কথাটিতে কিন্তু আলুরই একছত্র অধিকার, তারসঙ্গে যখন ‘কুমড়ো’ জুড়ে যায় সে নিজস্বতা হারিয়ে সে হয়ে যায় ছক্কা বা ছোঁকা।

গাওয়া ঘি-তে ভাজা লুচির সঙ্গে কুমড়োর ছক্কা। ভোজনরসিক বাঙালির ভোজনবিলাসের অন্যতম অনুষঙ্গ। কিন্তু কখনও ভেবেছেন কীভাবে বাঙালির হেঁশেলে ঢুকে পড়ল এই ‘ছক্কা’। ছক্কা মূলত একটি পারসিক শব্দ, যার মানে হচ্ছে ৬টি বা ষড়কোণ বিশিষ্ট কোনও বস্তু। ‘কুমড়োর ছোঁকা’ থেকে অপভ্রংশে ‘ছক্কা’ শব্দটি আসতে পারে বলে মনে করা হয়। অল্প তেলে শুকনো লক্ষা ফোড়ন দিয়ে আলু-কুমড়ো (অল্প খোসা সমেত) সামান্য ভেজে নিয়ে তারপর জল দিতে হবে। পরিমাণমতো নুন-মিষ্টি দিয়ে। রসা রসা হবে তবে একগাদা ঝোল থাকবে না।

উপকরণ প্রথমে ছিল এক, কুমড়ো। পরে আলু যোগ করে দুই। সেদ্ধ ছোলা ধরলেও সাকুল্যে তিন। তাহলে ছক্কা কেন? মনে করা হয়, লুডো খেলার ছক্কার মতো কুমড়ো কাটা হয়, আলুও তাই, ছক্কা। প্রজ্ঞাসুন্দরী থেকে লীলা মজুমদার যে পদ রেঁধে খুশি হয়েছেন, আপামর বাঙালির যা পাতে পড়লে একগাল হাসি। তাতে ছক্কা না এক্কা, কি যায় আসে!



মৌসুমী দাস অধিকারী

নারকেলের দুধ দিয়ে ঐঁচোড়ের ছক্কা

উপকরণঃ- ঐঁচোড়, আলু, আদা বাটা, সেদ্ধ করা ছোলার ডাল, হলুদ, লক্ষার গুঁড়ো, আদা বাটা, ধনে-জিরে গুঁড়ো, নুন, চিনি, নারকেলের দুধ (১ কাপ), গরম মশলা গুঁড়ো।

ফোড়নের জন্যঃ- হিং, গোটা শুকনো লক্ষা, তেজপাতা।

প্রণালীঃ- কড়াইতে তেল গরম হলে সেদ্ধ করে রাখা ঐঁচোড়, আলু ভেজে নিন। এবার ওই তেলে হিং, গোটা শুকনো লক্ষা, তেজপাতা ফোড়ন দিন। এরপর একে একে আদা বাটা, হলুদ, লক্ষার গুঁড়ো, ধনে-জিরে গুঁড়ো দিয়ে দিন। নুন ও চিনি দিয়ে কষান। মশলা থেকে তেল ছাড়লে ভেজে রাখা আলু, ঐঁচোড় সেদ্ধ করে রাখা ছোলার ডাল দিয়ে কষিয়ে ওপর থেকে ১ কাপ ঘন নারকেলের দুধ ও গরম মশলা গুঁড়ো দিয়ে ভাল করে ফুটিয়ে নিন। গা মাখা করে নামিয়ে নিলেই তৈরি নারকেলের দুধ দিয়ে ঐঁচোড়ের ছক্কা।





ছানা দিয়ে কুমড়ো আলুর ছক্কা

উপকরণঃ- মিষ্টি কুমড়ো ডুমো করে কাটা (৩০০ গ্রাম), আলু, হলুদ গুঁড়ো, লঙ্কার গুঁড়ো, ঘি, ভেজানো ছোলা, ছানা (১০০ গ্রাম), আদা বাটা (১ চামচ), টমেটো (১টা), জিরে গুঁড়ো (আধ চামচ), ধনে গুঁড়ো, চিনি, নুন।

প্রণালীঃ- কড়াইতে তেল দিয়ে গরম হলে কেটে রাখা কুমড়ো, আলু ভাল করে ভেজে তুলে নিন। ওই তেলে শুকনো লঙ্কা, গোটা জিরে, গোটা গরম মশলা ফোড়ন দিয়ে আগের থেকে একটি পাত্রে আদা, জিরে-ধনে গুঁড়ো, অল্প চিনি, শুকনো লঙ্কার গুঁড়ো, হলুদ একসঙ্গে ভিজিয়ে রাখা মিশ্রণটি দিন। ভাল করে কষিয়ে তেল ছেড়ে গেলে ভেজানো ছোলা আর ভেজে রাখা সবজি আর টমেটো ও নুন-চিনি দিয়ে মাঝারি আঁচে ভাল করে কষিয়ে ওপর থেকে ছানা দিয়ে আবারও ভাল করে কষান। তেল ছেড়ে দিলে ওপর থেকে অল্প ঘি দিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখলেই তৈরি ছানা দিয়ে কুমড়ো আলুর ছক্কা।

শ্রীচৈতন্যদেবের অত্যন্ত প্রিয় একটি পদ ছিল এই ‘লাবড়া’ বা ‘লাবড়া’। চৈতন্য চরিতামতেও ‘লাবড়া’-র উল্লেখ পাওয়া যায়। মিষ্টি কুমড়ো, লাল আলু বা রাঙাআলু, কাঁচকলা, বেগুন, শিম দিয়ে রান্না হত এই দেবভোগ্য পদটি। একটা সময় বিয়েবাড়িতেও অন্যতম পদ হিসেবে জায়গা করে নিয়েছিল লাবড়া। বিভিন্ন পুজোয় ভোগে আজও লাবড়া একটি অন্যতম পদ হিসেবেই বিবেচিত হয়। লাবড়া অপভ্রংশে লাবড়া। লাবড়া মূলত পূর্ববঙ্গীয় হিন্দু সমাজের হেঁশেলের একটি জনপ্রিয় ব্যঞ্জন হিসেবেই পরিচিত ছিল। একদা নবদ্বীপে শুরু হওয়ার পর থেকে, বাঙালির ঠাকুরকে দেওয়া ‘ভোগ’-এ লাবড়া থাকবেই।

লাবড়া

উপকরণঃ- খোসা ছাড়িয়ে ডুমো ডুমো করে একই আকারে কাটা কুমড়ো, মুলো (২টো) (মাঝারি), আলু (২টো), শিম (৭-৮টা), ছোট বেগুন (৪টে), খোড় কুচি (১ কাপ), রাঙাআলু (২টি), ফুলকপি (অল্প), পাতা সমেত নরম পুঁই ডাঁটা (১ আঁটি), লাল কাটোয়ার ডাঁটা (অল্প), সর্ষের তেল (৫ টেবল চামচ), আদা কোরানো (১ চামচ), নারকেল কোরানো (২ চামচ), আটা (১ চামচ), ভাজা মশলা (ছোট এলাচ, দারচিনি, লবঙ্গ, আখখানা জায়ফল, গোটা জিরে, অল্প মৌরি, ধনে, শুকনো লঙ্কা একসঙ্গে শুকনো খোলায় নেড়ে গুঁড়ো করা), কাঁচালঙ্কা, নুন, চিনি, ঘি (১ চামচ)।

ফোড়নের জন্যঃ- শুকনো লঙ্কা, কালো সর্ষে (অল্প), পাঁচফোড়ন (অল্প)।
প্রণালীঃ- কড়াইতে তেল দিন। গরম হলে কেটে রাখা সবজি নুন, হলুদ দিয়ে হালকা করে ভেজে নিন। ওই তেলে ফোড়ন দিন। গন্ধ বের হলে আদা বাটা দিয়ে সমস্ত সবজি দিন। নুন, হলুদ দিয়ে কিছুক্ষণ ঢাকা দিয়ে রাখুন। সেদ্ধ হওয়ার পর নারকেল কোরা, চিনি দিন। নামানোর আগে অল্প আটা, ভাজা মশলা দিয়ে ভাল করে নেড়েচেড়ে ওপর থেকে অল্প ঘি দিয়ে কিছুক্ষণ ঢাকা দিয়ে রেখে দিলেই তৈরি সুস্বাদু লাবড়া।



চচ্চড়ি

বাঙালির হেঁশেলের আরও একটি জনপ্রিয় ব্যঞ্জন হল চচ্চড়ি। আদতে মূল নাম চড়চড়ি, হয়েছে চচ্চড়ি। ইংরেজরাও এমন তরকারি বানায়, ‘হজপজ’। ঠাকুরবাড়ির মতো, আমরা ‘হাবজা গোবজা’ বলতে পারি। চচ্চড়ি রাঁধুন। গৃহস্থের খরচা কম, গৃহিণীর খাটনি কম। চচ্চড়ির আনাজ একটু লম্বা করে কুটতে হয়। লীলা মজুমদারের বই হোক বা আকাশবাণীতে বেলা দে-র মহিলামহল অনুষ্ঠান। ফিরে ফিরে এসেছে চচ্চড়ি প্রসঙ্গ। ডাঁটা, আলু, বেগুন, কুমড়া, বড়ি সঙ্গে সর্ষে বাটা দিয়ে একটু মাখো মাখো চচ্চড়ি। যা দিয়ে অনায়াসে খেয়ে নেওয়া যায় একথানা গরম ভাত। শীতকাল এবং চচ্চড়ি যেন একে অপরের পরিপূরক। সাধারণত মা-ঠাকুমারা সব রান্নার শেষে উনুনের ‘টিমে আঁচে’ বসাতেন এই দেবভোগ্য পদটি। নিরামিষ চচ্চড়ি বলতে ডাঁটা চচ্চড়ি, পাঁচমিশালি চচ্চড়ি, উচ্ছে চচ্চড়ি। আমিষের কথা বলতে গেলে এর মধ্যে পাড়ে ভেটকি বা ইলিশ মাছের মুড়ো দিয়ে চচ্চড়ি। কাঁটাচচ্চড়ি ইত্যাদি। মহানায়ক উত্তমকুমারের অত্যন্ত প্রিয় একটি পদ ছিল ভেটকি মাছের কাঁটা চচ্চড়ি।



মনীষা দত্ত

মটর ডাল চচ্চড়ি

উপকরণঃ- মটর ডাল (২০০ গ্রাম), নারকেল কোরা (৪ টেবল চামচ), আদা বাটা (১ চা-চামচ), কাঁচালক্ষা বাটা, নুন, চিনি, হলুদ (আধ চা-চামচ), সর্ষের তেল (৪ টেবল চামচ)।

ফোড়নের জন্যঃ- জিরে, শুকনো লক্ষা।

প্রণালীঃ- মটর ডাল ভাল করে ধুয়ে নিন। প্রেশার কুকারে ৩টে সিটি দিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দিন। ঢাকা খুলে একটা বোলার মধ্যে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে জিরে আর শুকনো লক্ষা ফোড়ন দিন। এবার নারকেল কোরা ১ মিনিট মতো ভেজে মটর ডাল দিয়ে নাড়তে থাকুন। এতে হলুদ, স্বাদমতো নুন-চিনি মিশিয়ে ঝুরঝুর করে ভেজে নামিয়ে পাত্রে ঢেলে ওপরে সর্ষের তেল আর ধনেপাতা কুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



শিম-বেগুন-আলু চচ্চড়ি

উপকরণঃ- শিম, বেগুন, আলু (সমান মাপে কাটা) (১ বাটি), সর্ষে (২ চা-চামচ), পোস্তু (১ চা-চামচ), নারকেল কোরা (২ টেবল চামচ), হলুদ (আধ চা-চামচ), নুন, চিনি, কাঁচালঙ্কা, বড়ি, সর্ষের তেল (২ টেবল চামচ)।

ফোড়নের জন্যঃ- কালোজিরে, কাঁচালঙ্কা।

প্রণালীঃ- সর্ষে, পোস্তু, নারকেল কোরা, কাঁচালঙ্কা সব একসঙ্গে বেটে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে আলু, শিম, বেগুন একে একে ভেজে তুলে নিয়ে কালোজিরে, কাঁচালঙ্কা ফোড়ন দিয়ে অল্প ভেজে নিন। এবার বাটা মশলা দিয়ে মিনিটখানেক নাড়াচাড়া করে সব ভাজা সবজি দিয়ে কষিয়ে অল্প জল দিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন। যখন বেশ গা মাখা হয়ে আসবে তখন নামিয়ে নিন। ইচ্ছে হলে ওপরে বড়ি ভাজা গুঁড়ো করে ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

সবজির মিশেলি চচ্চড়ি

উপকরণঃ- ফুলকপি, রাগুআলু, গাজর, বিনস, শিম, কড়াইশুঁটি, আলু, বেগুন, কুমড়া, মুলো (সব সবজি সমান পরিমাণে নিয়ে সমান আকারে কেটে নিন) (বড় বোলার ১ বোল), আদা বাটা (২ চা-চামচ), কাঁচালঙ্কা বাটা, হলুদ (আধ চা-চামচ), নুন, চিনি, সর্ষের তেল (৩ টেবল চামচ), কসৌরি মেথি।

ফোড়নের জন্যঃ- পাঁচফোড়ন, শুকনো লঙ্কা, তেজপাতা।

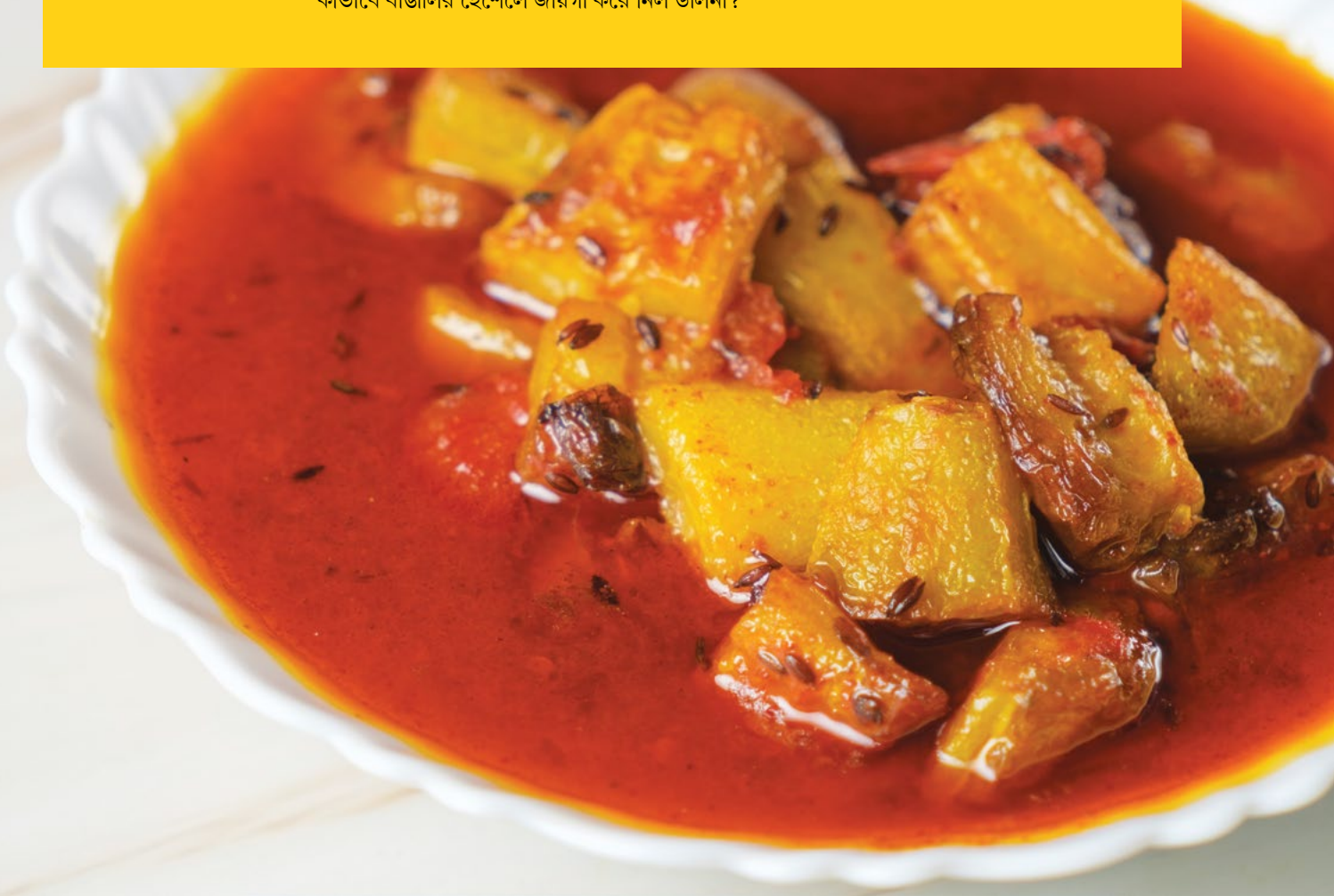
প্রণালীঃ- কড়াইতে তেল গরম করে এক এক করে সব সবজি হালকা ভেজে তুলে নিয়ে ওই তেলে ফোড়ন দিন। একটু ভেজে আদা, কাঁচালঙ্কা বাটা, হলুদ সব দিয়ে কষিয়ে ভাজা সবজিগুলো দিয়ে মিনিট দুয়েক কষিয়ে স্বাদমতো নুন ও চিনি দিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন। সবজি থেকে যে জল বেরোবে তাতেই সব সবজি সেদ্ধ হয়ে যাবে। মাঝারি আঁচে রান্না করুন। সব সবজি সেদ্ধ হয়ে গেলে নেড়ে নামিয়ে ইচ্ছে হলে ওপরে কসৌরি মেথি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। এই চচ্চড়ি ভাত, রুটি, পরোটা সবকিছুর সঙ্গে ভাল লাগবে।



ডালনা

‘ডালনা’ হচ্ছে একটি সংস্কৃত শব্দ। আবারও অন্য একটি মত বলছে ‘ডালনা’ হচ্ছে ‘দলাই’ করে রান্না হয় এমন একটি তরকারি। একসময় আলুকে ‘দলাই’ করে রান্না করা হত দলাই থেকে অপভ্রংশে ডালনা শব্দটি আসতে পারে। অন্যদিকে ডালের মতো পাতলা নয় তাই সেটি ‘ডালনা’। ডালনার সবজি কাটতে হয় ডুমো ডুমো করে। ছানার ডালনা, পেঁপের ডালনা, ফুলকপির ডালনা, বাঙালি গৃহিণীর হেঁশেলের পরিচিত এবং জনপ্রিয় সব আইটেম। ঘি-গরম মশলা দিয়ে একটু রগরগে করে বানানো ডালনা দিয়ে এক নিমেষেই উড়ে যেতে পারে একখালা ভাত।

চৈতন্যদেব নিজে ছিলেন ভোজনরসিক, চৈতন্য চরিতামূর্তে রয়েছে তার বর্ণনাও। আজও দোল উৎসবের পরদিন নবদ্বীপে আয়োজন করা হয় নিমাইয়ের মুখেভাতের। তাতে থাকে রাজসিক আয়োজন। তারমধ্যে অন্যতম দুটি পদ হচ্ছে ‘ছানার ডালনা’ এবং ‘ধোঁকার ডালনা’। নবদ্বীপের আকাশে বাতাসে আজও কান পাতলে শোনা যায় ডালনার এই দুটি পদ ছিল গোরচাঁদের অত্যন্ত প্রিয়। এবার আসি সেই প্রসঙ্গে কীভাবে বাঙালির হেঁশেলে জায়গা করে নিল ডালনা?



সুদীপা গুহ

শসার ডালনা

উপকরণঃ- পাকা শসা, গোটা জিরে, তেজপাতা, গোটা গোলমরিচ, সাদা তেল/ সর্ষের তেল (২ টেবল চামচ), টমেটো (২টো), হলুদ, লক্ষা গুঁড়ো, নুন, চিনি।

প্রণালীঃ- প্রথমে কড়াইতে সাদা তেল/সর্ষের তেল গরম করে গোটা জিরে, তেজপাতা, গোটা গোলমরিচ ফোড়ন দিন। মশলা থেকে সুগন্ধ আসতে শুরু করলে ডুমো করে কাটা শসা দিন। সামান্য নুন দিয়ে নাড়াচাড়া করে ঢাকনা চাপা দিন। একটি পাত্রে সামান্য জলে হলুদ, লক্ষা গুঁড়ো মিশিয়ে নিন। এবার ঢাকনা খুলে টমেটো কুচি ও মশলার মিশ্রণ দিয়ে ভাল করে কষিয়ে নিন। মশলা থেকে তেল ছাড়তে শুরু করলে ১-২ কাপ জল, নুন ও চিনি দিয়ে ঢাকনা চাপা দিয়ে শসা সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। গরমের দিনের জন্য খুবই উপযোগী শসার ডালনা।

আলু দিয়ে লাউয়ের ডালনা

উপকরণঃ- অর্ধেক লাউ (ডুমো করে কাটা), আলু (১টা) (ডুমো করে কাটা), তেজপাতা (১টা), গোটা গরম মশলা, মৌরি, আদা বাটা (আধ চা-চামচ), হলুদ (আধ চা-চামচ), লক্ষা গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), ধনে গুঁড়ো (১ চা-চামচ), জিরে গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), নুন, চিনি, ঘি, গরম মশলা।

প্রণালীঃ কড়াইতে সর্ষের তেল দিন। তেল গরম হলে ফোড়নে তেজপাতা ও গোটা গরম মশলা, মৌরি দিন। মশলা থেকে সুন্দর গন্ধ আসতে শুরু করলে আদা বাটা দিন। আদার কাঁচা গন্ধ চলে গেলে কেটে রাখা আলু দিয়ে ১ মিনিট নাড়াচাড়া করে লাউয়ের টুকরোগুলো দিন। কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে একে একে হলুদ, লক্ষা গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো ও জিরে গুঁড়ো দিয়ে ভাল করে কষিয়ে নিন। এবার নুন, চিনি, সামান্য জল দিয়ে ঢাকনা চাপা দিয়ে রান্না করুন। লাউ ও আলু সের্ব হলে ওপর থেকে ঘি ও গরম মশলা ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।

মটর ডালের বড়া দিয়ে ফুলকপির ডালনা

উপকরণঃ মটর ডাল (২-৩ ঘণ্টা জলে ভেজানো), ছোলার ছাতু, সর্ষের তেল, ফুলকপি (১টি), বড় আলু (১টি), কাঁচালক্ষা (৪টি), আদা (২ ইঞ্চি), আদা বাটা (আধ চা-চামচ), হলুদ, লক্ষা গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, গরম মশলা গুঁড়ো, ঘি, এলাচ গুঁড়ো, নুন, চিনি।

মটর ডালের বড়া তৈরির প্রণালীঃ ২-৩ ঘণ্টা জলে ভেজানো মটর ডাল ২টি কাঁচালক্ষা ও আদা দিয়ে বেটে নিন। যদি মিশ্রণটি ঘন না হয় সেক্ষেত্রে কিছুটা ছোলার ছাতু মিশিয়ে নিন। সর্ষের তেল গরম করে মটর ডাল বাটা দিয়ে বড়া বানিয়ে নিন।

ডালনার প্রণালীঃ- কড়াইতে সামান্য সর্ষের তেল গরম করে ফুলকপি ও আলুর টুকরোগুলি সামান্য নুন মাখিয়ে ভেজে তুলে রাখুন। এবার বাকি তেলে পাঁচফোড়ন দিন। একটি পাত্রে অল্প জলে হলুদ, লক্ষা গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, গরম মশলা গুঁড়ো ভিজিয়ে রাখুন। ফোড়নের সুগন্ধ আসতে শুরু করলে ২টি কাঁচালক্ষা ও আদা বাটা দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে ভেজে রাখা ফুলকপি ও আলুর টুকরোগুলো দিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। এবার জলে ভিজিয়ে রাখা মশলার মিশ্রণ দিয়ে ভাল করে কষিয়ে নিন। মশলা থেকে তেল ছাড়তে শুরু করলে। পরিমাণমতো গরম জল ও ভেজে রাখা মটর ডালের বড়া, নুন ও চিনি দিন। ফুলকপি ও আলু সের্ব হলে ওপর থেকে ঘি ও এলাচ গুঁড়ো ছড়িয়ে নামিয়ে নিলেই তৈরি মটর ডালের বড়া দিয়ে ফুলকপির ডালনা।



পাতুরি

পাতায় মুড়ে ভাপিয়ে বা ভেজে রান্না করার পদ্ধতির নাম পাতুরি। আদিবাসী সম্প্রদায়ের মধ্যে মুরগির মাংস, পায়রার মাংস, কোয়েলের মাংস ইত্যাদি কলাপাতা, শালপাতা, পদ্মপাতায় মুড়ে আঙুনে সৈঁকে পাতুরি তৈরির প্রচলন ছিল। আগে মূলতঃ বিভিন্ন ধরনের মাছের পাতুরি তৈরি হত বাঙালির রান্নাঘরে। মুকুন্দ মিশের 'বাঁশুলিমঙ্গল' কাব্যে উল্লেখ আছে রুক্মিণী সর্ষে বাটায় মাছের পাতুরি তৈরি করছেন তাঁর প্রিয়জনের জন্যে। কাজেই তখন থেকেই বাঙালি হেঁশেলে পাতুরি ছিল নৈমিত্তিক। পরবর্তীতে ছানা, ঝিঙে, ডাল-সহ নিরামিষ পাতুরি তৈরিতে অভ্যস্ত হয় বাঙালি গৃহিণীরা। পার্সিদের জনপ্রিয় পদ পত্রাণি মচ্ছি তো বাঙালির পাতুরির মাসতুতো ভাই! পদ্ধতিগত ভাবে একই।



সঙ্গীতা চক্রবর্তী

ছানার পাতুরি

উপকরণঃ- ছানা (২০০ গ্রাম), নারকেল (১ কাপ), পোস্ত বাটা (১ চামচ), সাদা সর্ষে বাটা (১ চামচ), টকদই (২ বড় চামচ), নুন, চিনি, কলাপাতা, সর্ষের তেল (৪ চামচ)।

প্রণালীঃ- ছানা একটি বাটিতে নিয়ে তার মধ্যে নারকেল কোরা, সর্ষে-পোস্ত বাটা, নুন ও চিনি দিন। এরপর টকদই ভাল করে ফেটিয়ে মিশ্রণটির মধ্যে দিন। এবার সর্ষের তেল মিশ্রণটিতে মিশিয়ে সৈঁকে নেওয়া কলাপাতায় বেঁধে এক একটি পাতুরি তাওয়াতে তেল দিয়ে দু'পিঠ ভাল করে সৈঁকে নিলেই তৈরি ছানার পাতুরি।



শিমের পাতুরি

উপকরণঃ- শিম, সর্ষের তেল, নুন, চিনি, সর্ষে-পোস্তু বাটা (বড় ১ চামচ), কাঁচালক্ষা বাটা (১ চামচ), ধনেপাতা বাটা (আধ চামচ), হলুদ (আধ চামচ), জল।

প্রণালীঃ- প্রথমে শিম ভাল করে ধুয়ে দু'দিক থেকে আঁশ ছাড়িয়ে ২ টুকরো করে কেটে নিন। তারপর কড়াইতে সর্ষের তেল দিয়ে শিম ভেজে তুলে নিন। এবার ওই তেলে সর্ষে-পোস্তু বাটা, কাঁচালক্ষা বাটা দিয়ে শিম ভাজাগুলো দিন। এরপর ধনেপাতা বাটা, নুন, হলুদ দিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া করুন। অল্প জল দিয়ে ফুটতে দিন। গা মাখা মাখা হয়ে গেলে ১ চামচ সর্ষের তেল ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। এবার সৈঁকে রাখা কলাপাতায় বানানো শিমের পুর দিয়ে বেঁধে নিন। প্যানে তেল ব্রাশ করে ভাল করে দু'পিঠ সৈঁকে তুলে নিন।

মটর ডালের পাতুরি

উপকরণঃ- মটর ডাল (১৫০ গ্রাম), নারকেল (১০০ গ্রাম), হলুদ, নুন, সর্ষের তেল (৩ বড় চামচ), কাঁচালক্ষা (৩টি), ধনেপাতা, আদা বাটা, কলাপাতা, সর্ষে-পোস্তু বাটা।

প্রণালীঃ- প্রথমে মটর ডাল ভিজিয়ে মিহি করে বেটে নিন। এর মধ্যে নারকেল কোরা মেশান। অল্প পরিমাণ হলুদ, সর্ষে-পোস্তু বাটা, নুন, কাঁচালক্ষা ও ধনেপাতা একসঙ্গে বেটে ভাল ভাল বাটার সঙ্গে মেশান। এবার সর্ষের তেল ওপরে ছড়িয়ে দিন। এরপর কলাপাতা কেটে তাওয়াতে সৈঁকে নিন। তার মধ্যে মিশ্রণটি দিয়ে বেঁধে নিয়ে তাওয়াতে অল্প সর্ষের তেল মাখিয়ে একে একে পাতুরিগুলো রেখে দু'দিক সৈঁকে নিলেই তৈরি মটর ডালের পাতুরি।





বাঁধাকপির পাতুরি

উপকরণঃ- বাঁধাকপি, কড়াইশুঁটি (১ চামচ), কাঁচালঙ্কা বাটা (আধ চামচ), সর্ষের তেল (৪ চামচ), সর্ষে-পোস্ত বাটা (২ চামচ), নুন, চিনি (আধ চামচ), হলুদ, কলাপাতা, বাদাম বাটা (১ চামচ)।

প্রণালীঃ- অর্ধেক বাঁধাকপি টুকরো করে কেটে গরম জলে ভাপিয়ে নিন। এবার অল্প ঠান্ডা হলে চটকে নিয়ে কড়াইতে তেল দিয়ে তাতে চটকানো বাঁধাকপি দিন। এরপর কড়াইয়ে কড়াইশুঁটি, সর্ষে-পোস্ত বাটা, কাঁচালঙ্কা বাটা, বাদাম বাটা, নুন ও চিনি দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। অল্প হলুদ দিন। সবকিছু ভাল করে মিশিয়ে নামিয়ে সর্ষের তেল ওপর থেকে ছড়িয়ে দিন। এবার কলাপাতা বা বাঁধাকপির পাতার মধ্যে মিশ্রণ দিয়ে সুতো বেঁধে নিন। প্যানে তেল ব্রাশ করে দু'পিঠ লাল করে স্কে পরিবেশন করুন।

ছেঁচকি

তরকারি পেকে বুড়ো হয়ে গেলে যখন সস্তা হয় তখন ছেঁচকি রাঁধতে হয়। ছেঁচকিতে তেল মশলা কম লাগে। পুরনো দিনের রান্নার অন্যতম প্রণালী। সাধারণত নিরামিষ হয়ে থাকে। শীত এবং গ্রীষ্ম যে-কোনও সময়ের সবজি দিয়েই রান্না করা যায়। আগেকার দিনে যেসমস্ত সবজি বুড়িতে থেকে একটু শুকনো হয়ে যেত সেগুলো দিয়ে এই ধরনের ছেঁচকি রান্না করা হত। সবজি ছোট ছোট করে কুচিয়ে অথবা ছেঁচে নিয়ে রান্না করা হত, সেই থেকে ছেঁচকি নাম।

মূলত তেলে ফোড়ন দিয়ে সবজি ভেজে অল্প জলে সিদ্ধ করে রান্না করা হত। কোনওরকম বাটা মশলার ব্যবহার ছেঁচকিতে করা হয় না।



অমৃতা রায়

ঝিঙে নারকেলি ছেঁচকি

উপকরণঃ- ঝিঙে (৩-৪টি), নারকেল কোরা (আধ কাপ), গোটা সর্ষে, জিরে (১ চা-চামচ), শুকনো লক্ষা (২ টো), সর্ষের তেল (২ টেবল চামচ), হলুদ (১ চা-চামচ), চিনি (২ চা-চামচ), নুন।

প্রণালীঃ- ঝিঙে ধুয়ে ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিন। কড়াইয়ে সর্ষের তেল দিয়ে আঁস্ত শুকনো লক্ষা, জিরে, গোটা সর্ষে ফোড়ন দিন। ঝিঙে দিয়ে ভাজুন, নুন, হলুদ গুঁড়ো দিন, কিছুটা নারকেল কোরা দিয়ে চাপা দিয়ে দিন। ঝিঙে থেকে জল বেরোবে, আলাদা করে জল দেবার প্রয়োজন নেই। ঝিঙে সেদ্ধ হয়ে গা মাখা হয়ে এলে চিনি দিন। সবশেষে বাকি নারকেল কোরা ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।





বাদামি এঁচোড় ছেঁচকি

উপকরণঃ- এঁচোড় (৫০০ গ্রাম), আলু (২টো), চিনেবাদাম (৫০ গ্রাম), কালোজিরে (১ চা-চামচ), শুকনো লক্ষা (২টি), হিং (১ চা-চামচ), ধনে গুঁড়ো (১ চা-চামচ), হলুদ গুঁড়ো (১ চা-চামচ), লক্ষা গুঁড়ো (১ চা-চামচ), ঘি (১ টেবল চামচ), সর্ষের তেল (২ টেবল চামচ), চিনি (২ চা-চামচ), নুন।

প্রণালীঃ- এঁচোড় ছোট ছোট টুকরো করে কেটে হলুদ গোলা জলে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখুন। আলু ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিন। প্রেশার কুকারে এঁচোড় দিয়ে সেদ্ধ করে নিন। কড়াইয়ে সর্ষের তেল দিয়ে প্রথমে চিনেবাদাম ভেজে তুলে নিন। এরপর ঘি দিয়ে গোটা শুকনো লক্ষা, কালোজিরে ফোড়ন দিন। আলুর টুকরো দিয়ে ভাজতে থাকুন। একে একে হিং, হলুদ গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, লক্ষা গুঁড়ো, নুন আর সেদ্ধ করে রাখা এঁচোড়ের টুকরো দিয়ে ভাজতে থাকুন। মশলা থেকে তেল ছেড়ে এলে সামান্য গরম জল দিয়ে চাপা দিয়ে দিন। আলু সেদ্ধ হয়ে গেলে চিনি দিন, ভেজে রাখা চিনেবাদাম ছড়িয়ে আরও কিছুক্ষণ ভেজে নামিয়ে নিন।

লাউ চাপড়ের ছেঁচকি

উপকরণঃ- লাউ (৩০০ গ্রাম), মটর ডাল (১৫০ গ্রাম), আদা (১ ইঞ্চি), কাঁচালক্ষা (২টি), পাঁচফোড়ন (১ চা-চামচ), শুকনো লক্ষা (১টি), চিনি (৩ চা-চামচ), সর্ষের তেল (৫-৬ টেবল চামচ), নুন।

প্রণালীঃ- রান্নার ২ ঘণ্টা আগে মটর ডাল ভিজিয়ে রাখুন। লাউয়ের খোসা ছাড়িয়ে মিহি করে কুচিয়ে নিন। মটর ডাল জল থেকে ছেকে তুলে নিয়ে আদা, কাঁচালক্ষা, নুন, আর ১ চা-চামচ চিনি দিয়ে বেটে রাখুন। কড়াইয়ে ২ টেবল চামচ তেল দিয়ে মটর ডাল বাটা ছড়িয়ে বাদামি করে ভেজে তুলে নিন। ঠান্ডা হয়ে এলে এই চাপড় ভেঙে ভেঙে টুকরো করে নিন। এরপর কড়াইয়ে বাকি তেল দিয়ে পাঁচফোড়ন, শুকনো লক্ষা ফোড়ন দিয়ে লাউ দিয়ে ভাজুন, নুন দিন। ওপরে ঢাকনা চাপা দিন। লাউ থেকে জল বেরিয়ে সেদ্ধ হয়ে এলে মটর ডালের চাপড়গুলো মিশিয়ে দিন। চিনি দিন। সবকিছু সুসেদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে নিন। ইচ্ছে হলে ধনেপাতা কুচি দিতে পারেন।



অম্বল

অম্বল দুইরকম। চাটনি অম্বল, ফটকিরি অম্বল। চাটনি অম্বলে টক, ঝাল, মিষ্টি সমান সমান। ফটকিরি অম্বলে কেবল হলুদ বাটা, নামমাত্র তেলে অল্প ফোড়ন। সবই একটু একটু। চাটনি জমাটি, ফটকিরি পাতলা।



অদিতি চট্টোপাধ্যায়

গোলাপ হাত অম্বল

উপকরণঃ- তেঁতুলের কাথ (৪ টেবল চামচ), গন্ধরাজ লেবু (১টা), চিনি (২ কাপ), নুন (স্বাদ অনুযায়ী), গোলাপ জল (৩ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- একটা পাত্রে তেঁতুলের কাথ, স্বাদ অনুযায়ী নুন, চিনি, গন্ধরাজ লেবুর রস, গোলাপ জল, এবং পরিমাণমতো জল দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে কয়েক টুকরো বরফ দিলেই প্রস্তুত গোলাপ হাত অম্বল।

এই অম্বল তৈরি করার জন্য কোনওরকম আগুনের প্রয়োজন নেই।





লুড়কি

এটা বানানোর জন্যও নেই কোনওরকম আগুনের ব্যবহার।

উপকরণঃ- মিষ্টি দই (৫০০ গ্রাম), কমলালেবু (৪টি), গন্ধরাজ লেবু (আধখানা), নুন (স্বাদ অনুযায়ী), গোলাপ জল (১ চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রথমে কমলালেবুর খোসা ছাড়িয়ে কোয়া বার করে নিয়ে তার ছালটা ছাড়িয়ে শুধু শাঁসটুকু নিন। এরপর ব্লেন্ডারে দই, কমলালেবুর শাঁস, সামান্য নুন, গন্ধরাজ লেবুর রস, গোলাপ জল দিয়ে খুব ভাল করে ব্লেন্ড করে নিন। এবার একটা পাত্রে তেলে ওপর থেকে কয়েকটি কমলালেবুর শাঁস ভাসিয়ে দিয়ে ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন লুড়কি।

এখানে বলে রাখা ভাল এত প্রাচীন একটি অম্বল বানাতে তখনকার দিনে ব্লেন্ডারের ব্যবহার করা হত না। কিন্তু এই যুগের উপযোগী করতে আমরা ব্লেন্ডার ব্যবহার করেছি।

ছানার অম্বল

উপকরণঃ- ছানা বা পনির (টুকরো করে কাটা ২৫০ গ্রাম), তেঁতুলের ক্বাথ (৪ টেবল চামচ), কাশ্মীরি লক্ষা গুঁড়ো (২ টেবল চামচ), শুকনো লক্ষা গুঁড়ো (১ টেবল চামচ), চিনি (১০০ গ্রাম), নুন (স্বাদ অনুযায়ী), কালো সর্ষে (১ টেবল চামচ), ঘি (৩ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- কড়াই আঁচে বসিয়ে তাতে ঘি গরম করে নিয়ে তার মধ্যে ছানা বা পনিরের টুকরোগুলো হালকা লাল করে ভেজে তুলে রাখুন। এরপর বাকি ঘি-তে সর্ষে ফোড়ন দিয়ে তার মধ্যে তেঁতুলের ক্বাথ, ২ রকম লক্ষার গুঁড়ো দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে স্বাদ অনুযায়ী নুন এবং চিনি দিয়ে পরিমাণমতো জল দিয়ে মিশিয়ে ফুটতে দিন। ফুটতে শুরু করলে ওর মধ্যে ভেজে রাখা ছানা বা পনিরের টুকরোগুলো দিন এবং ঝোল ঘন হয়ে অর্ধেক হয়ে গেলে নুন, চিনির সমতা দেখে নামিয়ে নিয়ে একটু ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন ছানার অম্বল।

পছন্দের সেযুগ এযুগ

চৈতন্য মহাপ্রভুর পছন্দের খাবারের কথা একটু বলি। তাঁর খাওয়া শুরু হত দু'ডজনেরও বেশি পাকা বিচি কলা দিয়ে। তারপর হলুদ ঘিয়ে ভাজা লাল শালি ধানের ভাত। মুগের ডাল, পটল কুমড়া বড়ি রাই মরিচ দিয়ে শুক্কা, নিম বেগুন ভাজা, ফুলবড়ি, কুমড়া, মানকচু ভাজা, নারকেল ছানা শর্করা দিয়ে মোচা ঘণ্ট, টক মিষ্টি চাটনি একাধিক রকমের। রসকদম্ব আর পানের জন্যে সুগন্ধি জল।

দাড়ি দাদু, দেবরাজ বাঁড়ুজ্জ, এ রকম এক একটা সমস্যা নিয়ে মাঝে মাঝেই আমার দাদু কালীপদ মুখুজ্জের কাছে হাজির হতেন। দু'জনে বন্ধু ছিলেন, দেবরাজ দাদুর দীর্ঘ দাড়ির কারণে আমি তাঁকে দাড়ি দাদু বলতাম।

এই সেদিন মানে ছেষটি বছর আগের এক শীতাত্ত ডিসেম্বরের সকালে আমাদের বাড়িতে এলেন। দাড়ি দাদুকে দেখেই দাদু বলে উঠলেন, 'কি সমাচার দেবরাজ ইন্দ্র?' ইন্দ্র দাদুর স্নেহের ডাক, দেবরাজের সঙ্গে মিলিয়ে।

দাড়ি দাদু বললেন, 'পিতামহ ব্রহ্মা, রাবণ নাকি ব্রাহ্মণ ছিলেন? তিনি নাকি নিরামিষ খেতেন?'

দাদু হাসলেন, 'রোসো, রোসো।'

সাত বছর বয়সি আমি তখন দিস্তে খাতায় তেরোর নামতা লিখছিলাম। জানুয়ারিতে ক্লাস টু-তে ভর্তি হব তার প্রস্তুতি চলছিল। রামায়ণ শুনে উৎকর্ষ হলাম। দাদু যা বললেন তা মোটামুটি এই :-

রাবণ আদপেই ব্রাহ্মণ ছিলেন না। তবে মাঝে মাঝে নিরামিষাশী হতেন। যখন তিনি তপস্যা করতে যেতেন। নানারকম বর, অস্ত্র ইত্যাদি নামী দেবতাদের কাছ থেকে লাভ করতেন।

নয়তো, এমনিতে ঘোর আমিষ ভক্ত। আর জমকালো ভোজের পূজারি। গৃহপালিত ও বন্য জন্তুর মাংস খেতেন। তবে রাক্ষস বলে যে কাঁচা খেতেন, এমন নয়। নানারকম মশলা দিয়ে রান্না। ভাত খেতেন। সে সময়ে ভাত অত্যন্ত দামি খাবার ছিল। সাধারণত পুজো আচ্ছায়, দান ধ্যানে ব্রাহ্মণদের দেওয়া হত। তবে শস্য ডাল অর্থাৎ মুগ মুসুরি সকলেই পেতেন। রাবণ ডালের সঙ্গে রান্না করা কিংবা কাঁচা সবজি। কাঁচা সবজি বলতে স্যালাডই ধরে নেওয়া যাক। গুড়, দুধ আর আটা দিয়ে তৈরি মিষ্টান্ন তাঁর অবশ্য ভোজ্য ছিল। প্রসঙ্গত হিন্দু পুরাণ অনুযায়ী তখন ডাল, বার্লি, আটা, দুধ, ঘি, দই খাওয়া হত। সে সময়ে দই শুনে যদি কেউ ভাবতে বসেন তাঁদের জন্যে বলি, পুরাণ অনুযায়ী দইয়ের জন্ম দিয়েছিলেন বালক কৃষ্ণ। বাড়ির রান্নাঘরে ননী, মাখন, ক্ষীর, মিষ্টি তৈরি করার জন্যে রাখা ফেটানো দুধে তিনি তুলসীপাতা ফেলে দিয়েছিলেন। দুধ জমাট বেঁধে গেল। কৃষ্ণ খেয়ে পুলকিত। বাবা মা নন্দ ও যশোদা প্রথমে রেগে গেলেও মুখে দিয়ে দারুণ খুশি। নন্দ ঘোষ প্রোডাকশনের নতুন খাবার হল দই। রাবণ ফলের মধ্যে কলা, আম, নারকেল পছন্দ করতেন। আর মিষ্টি বলতে সুগন্ধি মশলা দেওয়া লাড্ডু,

মোদক, পেড়া। বহু চেষ্টা করেও অমৃত জোগাড় করতে পারেননি। হনুমান যখন সীতার খোঁজে লঙ্কার পাকশালে গিয়েছিলেন তখন সেখানে রান্না করা বন্য শূকর আর হরিণের মাংস দেখে 'তোবা তোবা' বলে বেরিয়ে এসেছিলেন। হনুমানের প্রিয় খাবারের কথায় পরে আসছি।

আগে সীতার কথা একটু বলি। সীতা রাজকন্যা থেকে রাজবহুরানি হয়েছিলেন। সূতরাং সেরকমই সুস্বাদু মহার্ঘ খাবারে অভ্যস্ত ছিলেন। অশোক বনে বন্দিনী থাকার সময়েও তিনি এক ইশারায় যে-কোনও খাবার আনিতে নিতে পারতেন। কিন্তু তিনি তা করেননি। তাঁকে নিয়মিত পায়ের পাঠাতেন দেবরাজ ইন্দ্র। সীতা শুধু ওপরের অংশ খেতেন বাকিটুকু দিতেন জমির ওপরে থাকা পাখি, পোকামাকড়দের। কেন না একদা ভূমিতেই তিনি এদের সহবাসী ছিলেন। জনক রাজের লাঙলের ফলায় উঠেছিলেন।

রামেরও ভীষণ পছন্দ ছিল পায়ের তথা ক্ষীর। তিনি প্রচুর ফলমূল ও সুস্বাদু খাবার খেতেন। ডাল, শাক সবজি ইত্যাদি। তবে এসব বনে এসে। বান্ধীকি রামায়ণের অযোধ্যা কাণ্ড ও অরণ্য কাণ্ডে আছে তিনি মাংসাহারী ছিলেন। তিনি বনে যাওয়ার আগে প্রতিজ্ঞা করেছিলেন সেখানে গিয়ে মাংস খাবেন না। যদি নিরামিষাশী হতেন তাহলে এমন প্রতিজ্ঞা করার প্রয়োজন আসে কোথা থেকে? আবার বনে গিয়েও তিনি লক্ষ্মণকে নিয়ে হরিণ শিকারে যেতেন। কেন? এর একটাই উত্তর, খাওয়ার জন্যে।

যা হোক তর্ক থাক। বরং তাঁর একনিষ্ঠ শিষ্য হনুমানের কথা বলি, যিনি শতভাগ নিরামিষাশী ছিলেন। তবে তাঁর পছন্দ রাজকীয়। এমনি ভাত নয় জাফরান ভাত। মিষ্টি রুটি। সেটিও রইসি। গমের আটার মধ্যে গুড়, নারকেল কোরা, ঘি, দুধ, এলাচ দিয়ে তৈরি। আলাদা করে খেলে গুড়, ছোলা। লাল রঙের বৃন্দিয়া। বুয়ো আর লাড্ডু দুটোই চলবে।

খাওয়ার শেষে বেনারসি পান। এমনিতেই হনুমানজির পুজোয় পানের নৈবেদ্য দেওয়া হয়।

সব মিলিয়ে হনুমানজির পছন্দের খাবার আট রকম। প্রসঙ্গত আমাদের গান্ধীজির পছন্দের খাবারও আট রকম। সে কথায় পরে আসছি, তার আগে একটু মহাভারত ঘুরে আসি। পৌরাণিক মানুষদের কথা শেষ করি তারপর আজকের পৃথিবীতে নামব।

মহাভারতের কাহিনি আনুমানিক পাঁচ হাজার বছর আগের। তখন আমিষ নিরামিষ বিচার নয়, বাঁচবার জন্যে মাংস খেতে হত। তবে রাজা রাজড়ার

কথা আলাদা। মহার্ঘ খাবার তাঁরা জোগাড় করতে পারতেন। সময় বিশেষে নিরামিষ খেতেন। যেমন কুরক্ষত্রের যুদ্ধের সময় অর্জুন কৃষ্ণের পাশে বসে খেতেন তাই নিরামিষ খেতেন। এই প্রসঙ্গে একটি কথা, তখন গরুর মাংস ভোজ্য তালিকায় তেমন ভাবে ছিল না। দুধ, ঘি, মিষ্টান্নের প্রয়োজনে তাদের পালন করা হত। বনবাস পর্বে যুধিষ্ঠিররা আট মাস দ্বৈত বনে থাকার পর দেখেন, তাঁদের খাওয়ার কারণে অনেক প্রাণী লোপ পাচ্ছে। তখন তাঁরা কাম্যক বনে চলে যেতে চেয়েছিলেন।

এবার পৃথিবীতে। চৈতন্য মহাপ্রভুর পছন্দের খাবারের কথা একটু বলি। তাঁর খাওয়া শুরু হত দু'ডজনেরও বেশি পাকা বিচি কলা দিয়ে। তারপর হলুদ ঘিয়ে ভাজা লাল শালি ধানের ভাত। মুগের ডাল, পটল কুমড়া বড়ি রাই মরিচ দিয়ে শুভ্জো, নিম বেগুন ভাজা, ফুলবড়ি, কুমড়া, মানকচু ভাজা, নারকেল ছানা শর্করা দিয়ে মোচা ঘণ্ট, টক মিষ্টি চাটনি একাধিক রকমের। রসকদম্ব আর পানের জন্যে সুগন্ধি জল।

চৈতন্যদেবের পছন্দের খাবারের তালিকা করতে গেলে এরকম একটা আলাদা নিবন্ধ লিখতে হবে, অতএব থাক।

এখন মহাত্মা গান্ধীজির পছন্দের খাবার। একই রকম না হলেও তাঁর লিস্টে হনুমানজির মতো আটটি খাবার, যা আগে বলা হয়েছে।

১) সাধারণ ভাত ও ডাল ২) চাপাটি, গুজরাটি ধরনের ৩) টকদই ৪) বেগুনের যে-কোনও তরকারি ৫) বিটরুট যা রান্না করতে অতিরিক্ত তেল মশলা লাগে না। ৬) লাউয়ের প্রিপারেশন ৭) ছাগলের দুধ ৮) ফলের রস/স্কোয়াস ৯) গরুর দুধের প্যাঁড়া। আলাদা পানীয় বলতে চা-ই, যা কখনও ধরতেন, কখনও ছাড়তেন।

যেমন পরবর্তী কালে শ্রীমতী ইন্দিরা গান্ধী মাংস খাওয়া কখনও ধরতেন কখনও ছাড়তেন। অনেক রাজনৈতিক নেতার মতোই তিনি বিভিন্ন প্রদেশের বিশেষ খাবারগুলি পছন্দ করতেন। প্রাক্তন রাষ্ট্রপতি প্রণব মুখার্জির স্ত্রী শুভ্রা মুখার্জির লেখা বই 'চোখের আলোয়' তাঁর পছন্দের বাঙালি খাবারের কথা বলা আছে। তবে ইন্দিরাজি তাঁর ছোটবেলায় পঞ্চগনি স্কুলে পড়ার সময় যে-সব খাবার খেতেন তাই তিনি বড় বয়সেও পছন্দ করতেন। ভাত/রুটি, সবজি, মাছ, ডিম আর অনেক স্যালাড। তাঁর কথায় পঞ্চগনি স্কুলে বিভিন্ন ধরনের স্যালাডের পাতার

গাছ ছিল সেখান থেকে তাজা সংগ্রহ করতেন। তখন থেকেই অভ্যাস।

এখন আমাদের প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী থেকে আমাদের প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রীদের পছন্দের বিবরণী দেব। অমন গম্ভীর মুখে থাকা সত্ত্বেও যে দুটি জিনিস তাঁর খাওয়ার টেবিলে থাকলে হাসি ফুটে উঠত সে দুটি হল মাংসের যে-কোনও প্রিপারেশন আর আমের চাটনি। এমনিতে আর পাঁচটা বাঙালির মতো শুভ্জো, ছেঁচকি, চচ্চড়ি, ঘণ্ট রসিয়ে খেতেন। তবে পরিমাণের ব্যাপারে পুরোদস্তুর সাহেব। ভাল লেগেছে বলেই হাউ হাউ করে নয়, কেতাবি ঢঙে চামচ দিয়ে তুলে নেওয়া। যে-কোনও ধরনের ছোট মাছের ঝাল, তবে প্রিয় ট্যাংরা মাছ। এ বিষয়ে তাঁর উত্তরসূরি বুদ্ধদেব ভট্টাচার্যেরও তাই। কালো জিরা ধনেপাতা টমেটো কাঁচালঙ্কা দিয়ে ট্যাংরা মাশ্লে ছর ঝাল। আ হা হা। সাহেব জ্যোতি বসু বাইরে গেলে পাস্তা, সুপ বেশি খেতেন আর মাটন ডিশ তো থাকতই।

জ্যোতিবাবুর পর আমাদের বুদ্ধদেব ভট্টাচার্যের খাওয়ার টেবিলের সামনে যাওয়া উচিত ছিল। কিন্তু আমরা একটু দিল্লি গিয়ে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির খাওয়ার টেবিলের সামনে দাঁড়াব।

সেখানে যা দেখতে পাব তা হল গুজরাটি থালি। তবে সেটি খুব বড় নয়। গুজরাটে বিশাল বড় 'কুস্তকর্ণ থালি' পাওয়া যায়। তাতে অগুনতি খাবার। সেটি কুস্তকর্ণকে মনে রেখেই তৈরি।

মোদিজি যখন আলাদা খাবার খান তাঁর থালায় তাওয়া রুটি, ডাল, যে-কোনও সবজি ও স্যালাড থাকবেই। প্রচুর স্যালাড খাওয়ার ব্যাপারে ইন্দিরাজি, মোদিজি একদলের। নরেন্দ্র মোদির অন্যান্য প্রিয় ভোজ্য হল খিচুড়ি, লিট্টি চোখা, ড্রামস্টিক পরোটা। পাকা আম থাকলে তো জবাব নেই। পানীয় বলতে সময়ে অসময়ে চা। নবরাত্রির নয় দিনের উপবাসের সময় বারবার গরম জল।

আবার বাংলায়। সদ্যপ্রয়াত বুদ্ধদেব ভট্টাচার্যের পছন্দসই খাবারের তালিকা দিতে।

ভাত ডালের সঙ্গে সঙ্গত করতে কুমড়া ফুলের বড়া। শীতকালে বক ফুলের বড়া। এমনি ডাল থেকে মাছের মাথা দিয়ে ডাল খেতে ভালবাসতেন। তা বলে বড় মাছ নয়। মাটন মুরগিও ভালবেসে নয়। ট্যাংরার কথা তো আগেই বলা হয়েছে সর্বে পাবদা, কই মাছের যে-কোনও প্রিপারেশন দু'রকমই তাঁর অসম্ভব প্রিয় ছিল। আর ইলিশ!

প্রয়াত সুভাষ চক্রবর্তী তাঁকে একবার মাঝারি মাপের পদ্মার ইলিশ এনে দিয়েছিলেন, তিনি সেটি মীরা ম্যাডামের রান্নার বিভিন্ন প্রিপারেশন চার-পাঁচ দিন খেয়েছিলেন। শুনে সুভাষবাবু হাঁ। আরেকটি পদ হল হাঁসের ডিমের বোল। একসঙ্গে এক জোড়া ডিম পেলে খুব খুশি হতেন। মহাকরণে বসে টিফিন করার প্রয়োজন হলে ড্রাইভার ওসমানকে দিয়ে ঘুগনি পাউরুটি আনিয়ে নিতেন। আর দিল্লি গেলে খেতেন কাবাব সঙ্গে বঙ্গ ভবনের তৈরি হাতরুটি। আর সব সময় লিকার চা, কালো কফি, আর সিগারেট খেতেন। এ ব্যাপারে তিনি নেতাজি সুভাষপন্থী ছিলেন। দু'জনেই চেন স্নোকার ছিলেন। শেষে দুটো আলাদা কথা।

এক, দলমত নির্বিশেষে অধিকাংশ বাঙালি রাজনৈতিক নেতার পছন্দ হল ফ্রিশ ফ্রাই।

আর ইন্দিরাজি, মোদিজির পছন্দের স্যালাড বহুদিন আগেই বাঙালির পছন্দের তালিকায় বিপুল ভাবে ঢুকে পড়েছে।

আর ব্যতিক্রম!

আমাদের সত্যজিৎ রায় স্যালাড একদম পছন্দ করতেন না। তিনি কাঁচা সবজি খেতে পারতেন না। আর উৎপল দত্ত বলেছিলেন, যদি গাছ পাতাই খাব তবে গাছ থেকে নেমেছিলাম কেন?

মন্তব্য নিম্প্রয়োজন।

কৃতজ্ঞতা স্বীকারঃ-

শ্রী গৌতম রায়

শ্রী মুরারি দাস

শ্রী সিধু সোম

এই তিনজনের নিবন্ধ থেকে কিছু সাহায্য নেওয়া হয়েছে।



বিকাশ মুখোপাধ্যায়

চিকেন পক্স এবং হাম হলে কী করবেন?

চিকেন পক্স ভেরিসেলা-জোস্টার ভাইরাস (VZV) দ্বারা সৃষ্ট একটি অত্যন্ত সংক্রামক রোগ। এর উপসর্গগুলি হল জ্বর, বমি বমি ভাব, ক্লান্তি, পেশির ক্র্যাম্প, চুলকানি, এবং ফোসকায়ুক্ত ফুসকুড়ি যা পুরো শরীরকে ঢেকে রাখে। ফুসকুড়ি প্রথমে বৃকে, পিঠে এবং মুখে দেখা দেয় এবং তারপর সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। তবে মাঝে মাঝে এই রোগের থেকে নানা ধরনের জটিলতা দেখা দিতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে আলসার, হেপাটাইটিস, প্যানক্রিয়াটাইটিস, নিউমোনিয়া এবং এমনকী স্ট্রোক।

চিকেন পক্স হয়নি বা চিকেন পক্সের ভ্যাকসিন পাননি এমন যে কেউ এই রোগে আক্রান্ত হতে পারেন। চিকেন পক্স রোগ সাধারণত প্রায় ৪ থেকে ৭ দিন স্থায়ী হয়।

চিকেন পক্সের ক্লাসিক লক্ষণ হল ফুসকুড়ি যা তরল-ভরা ফোসকায় পরিণত হয় যা শেষ পর্যন্ত স্কাবে পরিণত হয়। ফুসকুড়ি প্রথমে বৃকে, পিঠে এবং মুখে দেখা যেতে পারে এবং তারপর মুখের ভিতরে, চোখের পাতা বা যোনোঙ্গের অংশ-সহ পুরো শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে। সাধারণত সমস্ত ফোসকা স্কাব হতে প্রায় এক সপ্তাহ সময় লাগে।

চিকেন পক্সে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য কিছু নিরাপদ এবং সহনীয় খাবারের পরামর্শ দেওয়া হল :-

নরম খাবার (Soft Foods)

প্রায়শই চিকেন পক্সের ফুসকুড়ি শরীরের বাহ্যিক অংশের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে না তবে এটি ভিতরের জিহ্বা, গলা এবং মুখকেও সংক্রমিত করে। তাই পরামর্শ দেওয়া হয় যে চিকেন পক্স হলে এমন ডায়েট খাওয়া দরকার যেগুলো নরম জাতীয় খাবার এবং যা মুখের ক্ষতগুলোকে কোনও ভাবে কষ্ট দেবে না।

তাই চিকেন পক্স রোগীর খাবারে মিষ্টি আলু, ম্যাশ করা আলু, স্ক্রান্সল করা ডিম, মটরগুঁটি, মসুর ডাল, সেদ্ধ মুরগি, অ্যাভোকাডো, ডিমের পোচ, মাছ ইত্যাদির মতো খাবার থাকা উচিত।

শীতল খাবার (Cool Foods)

যেহেতু উচ্চ জ্বর চিকেন পক্সের একটি সাধারণ উপসর্গ, তাই ঠান্ডা খাবার রোগীর অস্বস্তি এবং জ্বালা কিছুটা কমিয়ে দিতে পারে। আইসক্রিম, স্মুদি, মিল্ক শেক, কটেজ চিজ, দই, কেফির ইত্যাদি খাবার অভ্যন্তরীণভাবে তাপ মোকাবিলায় সাহায্য করতে পারে। এই খাবারগুলি মুখের ক্ষতগুলির অস্বস্তি কমাতেও সাহায্য করতে পারে।

ব্লান্ড ফুডস (Bland Foods)

মশলাদার এবং নোনতা খাবার রোগীর মুখের ঘর্ষণ এবং স্ফ্রাচকে আরও বাড়িয়ে তোলে, চিকেন পক্সের সময় বেশি মশলাযুক্ত খাবার খাওয়া উচিত নয়।

মশলাদার খাবারও শরীরকে ডিহাইড্রেট করতে পারে এবং পাচনতন্ত্রকে চাপ দিতে পারে। সুতরাং, পাচনতন্ত্রকে শান্ত করার জন্য, ভাত, টোস্ট, পাস্তা এবং ওটমিলের মতো খাবারগুলি চিকেন পক্সের জন্য সেরা খাবার।

খাবারগুলি মৃদু প্রকৃতির তার ফলে মুখের জ্বালা কমায়ে, ঘর্ষণজনিত অস্বস্তিকে দূরে রাখে এবং ডিহাইড্রেশনের ঝুঁকি কমায়ে যা দ্রুত স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

অ-অম্লীয় সবজি এবং ফলঃ-

দ্রুত স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের জন্য চিকেন পক্স ডায়েটে অবশ্যই পুষ্টি সমৃদ্ধ ফল এবং শাকসবজি থাকতে হবে। তবে, শুধুমাত্র কলা, পীচ, তরমুজ, আপেল, পালং শাক, ব্রকোলি এবং কেলের মতো অ-অম্লযুক্ত ফল এবং সবজি খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয় যারা শরীরকে হিস্টামিন নিঃসরণ করতে বাধা দেয়। হিস্টামিন প্রদাহ, সংক্রমণ এবং চুলকানির সমস্যা বাড়াতে পারে যা চিকেন পক্সের সাধারণ লক্ষণ। অ-অম্লীয় ফল এবং শাকসবজি বেছে নেওয়ার মাধ্যমে সংক্রমণের ঝুঁকি এবং স্ফ্রাচ করার তাগিদ কমে যায়, যা পরবর্তীকালে অতিরিক্ত ত্বকের জ্বালা রোধ করে।

তরল (Fluids)

চিকেন পক্স আপনার মুখ এবং গলার অংশকে উল্লেখযোগ্যভাবে প্রভাবিত করতে পারে যা এটিকে বেদনাদায়ক এবং খাওয়া বা পান করা কঠিন করে তোলে। এটি রোগীদের ডিহাইড্রেশনের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। সুতরাং, দ্রুত স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের জন্য তরল গ্রহণের ওপর নজর রাখা দরকার এবং সঠিক হাইড্রেশন নিশ্চিত করা অপরিহার্য।

তাই চিকেন পক্সের জন্য ডায়েটে অবশ্যই জল, নারকেলের জল, ভেষজ চা, কম চিনিযুক্ত স্পোর্টস ড্রিঙ্কস এবং প্রচুর ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত পানীয়ের মতো তরল অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে।

উপরে উল্লিখিত চিকেন পক্সের খাবার আপনার শরীরকে রোগটি কাটিয়ে উঠতে প্রয়োজনীয় পুষ্টির জোগান দেয় এবং উপসর্গের তীব্রতাও কমিয়ে দেয়।

চিকেন পক্সের সময় যে খাবারগুলি এড়ানো উচিতঃ-

চিকেন পক্সে আক্রান্ত রোগীদের সঠিকভাবে যত্ন নেওয়ার জন্য কী খাবেন না তা জানাও গুরুত্বপূর্ণ। কিছু খাবার অস্বস্তি বাড়িয়ে তুলতে পারে এবং চিকেন পক্সের লক্ষণগুলিকে আরও খারাপ করতে পারে। সুতরাং, সেরে ওঠার জন্য কিছু খাবার এড়িয়ে চলা দরকার, এগুলো হলঃ-

মশলাদার এবং নোনতা খাবার

মৌখিক ঘর্ষণ-এর জ্বালা রোধ করতে, অস্বস্তি কমাতে

এবং পাচনতন্ত্রের ওপর চাপ কমাতে নোনতা এবং মশলাদার খাবার পরিহার করা অপরিহার্য। মশলাযুক্ত খাবারগুলো স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারকে কেবল যে ধীর করবে তাই নয় চিকেন পক্সের লক্ষণগুলোকে আরও খারাপ করবে।

লঙ্কা বা রসুনের মতো উপাদান রোগীর খাবারে যোগ করা উচিত নয়। এছাড়া অবশ্যই গরম সস খাওয়া এড়াতে হবে কারণ এগুলো মুখের ফুসকুড়িকে বাড়িয়ে তুলতে পারে। নোনতা খাবার যেমন বোল, পপকর্ন, লবণাক্ত বাদাম, সবজির রস ইত্যাদিও এড়িয়ে চলতে হবে।

মুচমুচে খাবার

শক্ত এবং কুঁচকানো খাবারগুলির একটি রক্ষণ গঠন থাকে যা আপনার মুখের ঘা-কে জ্বালাতন করতে পারে তাই আপনার চিকেন পক্স হলে এগুলি এড়ানো গুরুত্বপূর্ণ। এর মধ্যে রয়েছে চিপস, পপকর্ন, বীজ, বাদাম ইত্যাদি।

চর্বিযুক্ত খাবার

চর্বিযুক্ত খাবার যেমন পনির, লাল মাংস এবং মাখন প্রভৃতি পাচনতন্ত্রের ওপর চাপ সৃষ্টি করতে পারে এবং এর ফলে প্রদাহের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তাই, চিকেন পক্স থেকে দ্রুত নিরাময়ের জন্য স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং ট্রান্স ফ্যাট অবশ্যই এড়িয়ে চলতে হবে।

অ্যাসিডিক খাবার

অ্যাসিডিক খাবারে থাকা হিস্টামিনগুলি প্রদাহ, সংক্রমণ এবং চুলকানির কারণ হতে পারে যার ফলে চিকেন পক্সের সাধারণ লক্ষণগুলি আরও ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তাই অ্যাসিডিক খাবার যেমন আঙুর, আনারস, টমেটো, সাইট্রাস ফল এবং জুস, কফি ইত্যাদি যে-কোনও মূল্যে এড়িয়ে চলতে হবে।

হাম

হাম (রুবেলা) একটি ভাইরাল রোগ যা জ্বর এবং ফুসকুড়ি সৃষ্টি করে। এটি অত্যন্ত সংক্রামক এবং হামে আক্রান্ত ব্যক্তি যখন কথা বলে, কাশি বা হাঁচি দেয় তখন বাতাসের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। হামের জন্য কোনও চিকিৎসা নেই, হামের বিরুদ্ধে সর্বোত্তম সুরক্ষা হল হামের টিকা নেওয়া।



রেশমী মিত্র, পুষ্টিবিদ

হেঁশেল যুদ্ধে ফুলের আঘাত হলিডে ইন এক্সপ্রেসে



ফুলকপিকে হাতিয়ার করেই রন্ধন পটীয়সীরা নেমেছিলেন সম্মুখ সমরে। হলিডে ইন এক্সপ্রেস এয়ারপোর্টের পামস কিচেনে হেঁশেলের ভানুমতী প্রতিযোগিতায় বিচারকের দায়িত্বে ছিলেন এগজিকিউটিভ শেফ অনিন্দ্য দাশগুপ্ত এবং রন্ধন বিশেষজ্ঞা শমিষ্ঠা দে।

ছানা-ফুলকপির রেজালা বানিয়ে তৃতীয় স্থান অধিকার করেন এণাঙ্কী ঘোষ, দ্বিতীয় স্থান অধিকার করেন চন্দ্রাণী পাল, তিনি বানিয়েছিলেন চিজি বেকড কলিফ্লাওয়ার উইথ হোয়াইট সস। ফুলকপির নাল্লি নিহারি বানিয়ে বাজিমাত করেন বুস্পা কর্মকার। বিচারকদের বিচারে তিনিই চ্যাম্পিয়ন। প্রথম তিন বিজয়িনীর জন্য ছিল আদি মোহিনী মোহন কাজিলালের শাড়ি, নেসলের গিফট হ্যাম্পার, তপস্যা বুটিকের ব্যাগ এবং হ্যাংলার ট্রফি। এছাড়াও ছিল অধিকারী ব্রাদার্স জুয়েলার্সের গোল্ড প্লেটেড গয়না। এই গয়না উপহার পেয়েছেন চতুর্থ ও পঞ্চম স্থানাধিকারী। প্রথম ১০ স্থানাধিকারীর জন্য ছিল হ্যাংলার মেডেল এবং নেচার পিওর-এর রাইস ব্রান তেল। সব প্রতিযোগীর জন্য ছিল হ্যাংলার সার্টিফিকেট এবং নেসলের তরফ থেকে উপহার। প্রথম ১০ জন প্রতিযোগীর রেসিপি স্থান পেয়েছে হ্যাংলা হেঁশেলের হ্যাংলা ক্লাবের পাতায়। এই প্রথম ১০ প্রতিযোগী পাচ্ছেন হ্যাংলার হেঁশেলে এসে রান্না করার সুযোগ।





Flavours of ফুলকপি

এখন ঘোর কলিকাল। আরে সত্যি সত্যি ‘কলি’ কাল। অর্থাৎ শীতকাল। শীত মানেই যে কলিফ্লাওয়ারের কাল। যদিও শীতের বিদায় ঘণ্টা বেজে গেছে। তবুও শেষবেলায় ফুলকপির ফ্লেভারে মাতোয়ারা বং কিচেন। হেঁশেলের ভানুমতীর নির্বাচিত সেরা দশজনের ফুলকপির দশ রকমের রেসিপি থাকল। কোনওটা ট্র্যাডিশনাল, কোনওটা আবার পুরোমাত্রায় ফিউশন। যেভাবেই খান না কেন, সম্পূর্ণ পরিতৃপ্তির সঙ্গে ভাল লাগার ফুল ফুটবে রোজকার স্বাদকাহনে।



বুম্পা কর্মকার

ফুলকপির নাল্লি নিহারি

উপকরণঃ- ফুলকপি (১টা), সেদ্ধ ডিম (১টা), পেঁয়াজ ভাজা (১ কাপ), আদা-রসুন বাটা (২ চামচ), ধনে, জিরে, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো (১ চামচ), মুলো (২টি), ভাজা ছোলা, তেল, নুন, চিনি, কর্নফ্লাওয়ার (১ চামচ)।

নিহারি মশলার উপকরণঃ- পিপলি ফল (গুঁড়ো), ছাতু (১ চামচ), ধনেপাতা, রসুন কোয়া (১০টি), কাঁচালঙ্কা।

নিহারি মশলার প্রণালীঃ- সমস্ত উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে নিলেই তৈরি নিহারি মশলা।

ফুলকপির নাল্লি নিহারির প্রণালীঃ- ফুলকপি টুকরো করে কেটে নিয়ে ভাপিয়ে নিন। মুলো কুরে নিয়ে নাল্লির আকার দিয়ে ভাপিয়ে নিন। সেদ্ধ ডিম, ভাপিয়ে রাখা ফুলকপি, স্বাদমতো নুন, চিনি, ধনেপাতা এবং ২ চামচ সাদা তেল দিয়ে একটা পেস্ট বানিয়ে নিন। এটাই মুলোর নাল্লির ভেতরে স্টাফিং করে মুলোর নাল্লিগুলো একে একে ভেজে নিন। ছোলা বাটা, আদা-রসুন বাটা, কাঁচালঙ্কা বাটা, ধনেপাতা, জিরে গুঁড়ো দিয়ে পুর তৈরি করে ভাপিয়ে রাখা বাকি ফুলকপিগুলোতে স্টাফিং করে নিন। এরপর কর্নফ্লাওয়ারে গড়িয়ে নিয়ে ডুবো তেলে ভেজে একপাশে সরিয়ে রাখুন।

এরপর কড়াইয়ে অল্প তেল দিয়ে একে একে পেঁয়াজ বেরেস্টা, নুন, চিনি, আদা-রসুন বাটা, টকদই এবং যে নিহারি মশলাটা বানিয়ে রেখেছিলেন সেটা দিয়ে দিন। সমস্ত উপকরণ ভাল করে নেড়েচেড়ে নিয়ে পরিমাণমতো জল দিয়ে একটা গ্রেভি বানিয়ে নিন।

পরিবেশনের জন্যঃ- মুলোর স্টাফিংগুলো ফুলকপির ডাঁটির মধ্যে ঢুকিয়ে ওপর থেকে গ্রেভি, পেঁয়াজ বেরেস্টা, আদা কুচি, লঙ্কা কুচি দিয়ে মাটন নাল্লির মতো ফুলকপির নাল্লি নিহারি পরিবেশন করুন।





চন্দ্রাণী পাল

চিজি বেকড কলিফ্লাওয়ার উইথ হোয়াইট সস

উপকরণঃ- ফুলকপি, চিজ, দুধ, মাখন, মেয়োনিজ, পার্সলে, গোলমরিচ, নুন, চিনি, সাদা তেল।

প্রণালীঃ- প্রথমে ফুলকপি নুন দিয়ে ভাপিয়ে নিন। এরপর গরম তেলে ফুলকপি একবার দিয়েই তুলে নিয়ে টিস্যু পেপারের ওপর রাখুন। এরপর আঁচে একটা ননস্টিক পাত্র বসান, তাতে মাখন দিন। আঁচ বাড়িয়ে ফুলকপি বাদামি রঙ ধরার আগেই তুলে নিন। এরপর অন্য একটি পাত্র আঁচে বসান, তাতে মাখন, ময়দা দিয়ে নাড়াচাড়া করে দুধ দিন। স্বাদমতো নুন-চিনি দিন। ব্যস নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিলেই তৈরি হোয়াইট সস। হোয়াইট সস সামান্য ঠান্ডা হয়ে এলে তাতে দিন মেয়োনিজ, গোলমরিচ এবং পার্সলে পাতা। হোয়াইট সসের দুধ, অর্ধেক পেঁয়াজ ও ৫টা লবঙ্গ দিয়ে ফোটাতে হবে বেশ কিছুক্ষণ। এরপর একটা ট্রে নিয়ে তাতে প্রথমে দিন হোয়াইট সস, তারপর দিন ফুলকপি, আবারও ওপরে দিন হোয়াইট সস। এরপর ওপর থেকে দিয়ে দিন গ্রেট করা চিজ, সামান্য গোলমরিচ এবং পার্সলে পাতা। মাইক্রোওভেনে বেক করে নিন। ওপরে ছড়িয়ে দিন পার্সলে পাতা। ব্যস তৈরি চিজি বেকড কলিফ্লাওয়ার উইথ হোয়াইট সস। পাউরুটি বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।



এণাক্ষী বোস

ছানা-ফুলকপির সয়া রেজালা

উপকরণঃ- ফুলকপি ছোট আকারের (১টি), পনির (২০০ গ্রাম), সয়াবিন (২০০ গ্রাম), গোটা গরম মশলা, নুন, চিনি, টমেটো পিউরি (আধ কাপ), ফ্রেশ ক্রিম, ঘি (১ টেবল চামচ), আদা বাটা (১ টেবল চামচ), তেল, কাঁচালঙ্কা, কাজুবাদাম-চারমগজ বাটা (২ টেবল চামচ), পোস্তু বাটা (১ টেবল চামচ), গোলাপ জল, কেওড়া জল।

প্রণালীঃ- আঁচে একটা পাত্র বসান, তেল দিন। একে একে ফুলকপি, পনির এবং সয়াবিন ভেজে তুলে রাখুন। এরপর ওই তেলেই দিয়ে দিন গোটা গরম মশলা, আদা বাটা, কাজুবাদাম, চারমগজ, পোস্তু বাটা ও টমেটো পিউরি। স্বাদমতো নুন এবং চিনি দিয়ে খুব ভাল করে কষাতে থাকুন। তেল ছাড়তে শুরু করলে দিন ভেজে রাখা ফুলকপি, পনির এবং সয়াবিন। ভাল করে রান্না করে নিন। সামান্য জল দিন এবং সমস্ত সবজি সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এরপর ঘি দিয়ে দিন। আঁচ বন্ধ করে দিন। ওপর থেকে গোলাপ জল ও কেওড়া জল ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



8



পূর্ণিমা শীল

চিজি ভাপে ফুলকপি

উপকরণঃ- ফুলকপির ফুল ৪টি, পেঁয়াজ কুচি (১ চামচ), কাঁচালক্ষা কুচি (১ চামচ), ভাজা মশলা (গোটা ধনে, জিরে, শুকনো লক্ষা— ভেজে গুঁড়ো করে নেওয়া) (২ চামচ), চিজ, কাজু-চারমগজ বাটা, হলুদ, গরম মশলা, সর্ষের তেল (৪ চামচ), ডিম (৪টি), টকদই, নুন, চিনি।

প্রণালীঃ- প্রথমে ফুলকপির ফুলগুলো একটু ভাপিয়ে নিন। এরপর আঁচে একটা পাত্র বসিয়ে তাতে জল গরম করতে দিন। অন্যদিকে স্টিলের ছোট ছোট বাটিতে তেল গ্রিজ করে নিয়ে কপির ফুলগুলো তাতে দিন। ওপর থেকে নুন, ভাজা মশলা, পেঁয়াজ কুচি, লক্ষা কুচি ও একটা করে ডিম ভেঙে দিন। এরপর একই ভাবে প্রয়োজনমতো সব কটা বাটির ফুলকপি স্টিম করে নিন।

গ্রেভির জন্যঃ- আঁচে পাত্র বসিয়ে তাতে সর্ষের তেল দিন। গরম হলে তেজপাতা, গোটা জিরে ফোড়ন দিন। এরপর কাজু-চারমগজ বাটা, টকদই, গরম মশলা গুঁড়ো, হলুদ, নুন, চিনি, এবং পরিমাণমতো জল দিন। ভাল করে কষাতে থাকুন। তেল ছাড়তে শুরু করলে ভাপানো ফুলকপি দিয়ে দিন। গ্রেভি ঘন হয়ে এলে আঁচ বন্ধ করে দিন। ওপর থেকে গ্রেট করা চিজ দিয়ে পরিবেশন করুন চিজি ভাপে ফুলকপি।

৫



তানিয়া মাইতি

ফুলকপির লুকোচুরি

উপকরণঃ- গ্রেট করা ফুলকপি (১ কাপ), চিনি (১০০ গ্রাম), নলেন গুড় (আধ কাপ), দুধ (৭৫০ মিলি), গুঁড়ো দুধ (১/৪ কাপ), ঘি (২৫ গ্রাম), ছানা (৫০ গ্রাম), ফ্রেশ ক্রিম (২ চা-চামচ), রসগোল্লা (৪টি)।

প্রণালীঃ- প্রথমে গ্রেট করা ফুলকপি ভেজে তুলে রাখুন। স্টাফিং বাস্কু নানোর জন্য কড়াইতে ঘি দিন। গরম হলে একে একে ছানা, চিনি এবং কিছুটা ভেজে রাখা ফুলকপি দিয়ে নাড়তে থাকুন। মাখা মাখা হয়ে এলে গুঁড়ো দুধ এবং ফ্রেশ ক্রিম দিন। ভাল করে নাড়াচাড়া করে মিশিয়ে নিয়ে, আঁচ বন্ধ করুন। এরপর রসগোল্লা চিরে নিয়ে তার মধ্যে যে পুরটা বানালেন সেটা স্টাফিং করুন। আঁচে অন্য একটা পাত্র বসান, ঘি দিন। তেজপাতা ফোড়ন দিন। এবার বাকি ফুলকপি দিয়ে দুধ দিন। দুধ ফুটে ঘন হয়ে এলে নলেন গুড় দিয়ে নামিয়ে নিন। এবার একটা সার্ভিং বোলে স্টাফড রসগোল্লা রেখে ওপর থেকে গরম ঘন দুধ দিয়ে পরিবেশন করুন ফুলকপির লুকোচুরি।



রাখি সাহা

গন্ধরাজ ফুলকপি

উপকরণঃ- ফুলকপি, কাজুবাদাম বাটা, নুন, চিনি, গন্ধরাজ লেবু ও গন্ধরাজ লেবুর পাতা, আদা বাটা, কাঁচালক্ষা বাটা, সর্ষের তেল, ভাজা মশলার জন্য— এলাচ, দারচিনি, লবঙ্গ, গোলমরিচ, জিরে, ধনে, শুকনো লক্ষা, পোস্ত।

প্রণালীঃ- সর্ষের তেলে ফুলকপি ভেজে তুলে রাখুন। তারপর কাজুবাদাম বাটা, লক্ষা বাটা, আদা বাটা ও ভাজা মশলা ফুলকপির মধ্যে দিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন। কমপক্ষে ১ ঘণ্টা পর ফুলকপি ভাল করে কষিয়ে নিন। তেল ছেড়ে আসলে অল্প জল দিন। নুন ও চিনি দিন। তারপর ঘি ও লেবু পাতা দিয়ে ১ মিনিট ঢেকে রাখুন। তারপর নামিয়ে ওপর থেকে গন্ধরাজ লেবুর রস দিন। লুচি কিংবা পরোটার সঙ্গে পরিবেশন করুন।



সুজাতা পাল

ফুলকপি-চিংড়ির কাটলেট

উপকরণঃ- ফুলকপি (৫০০ গ্রাম), আলু (২টি) (মাঝারি), গাজর, বিট, ডিম (১টি), চিংড়ি (১০০ গ্রাম), লক্ষা গুঁড়ো (১ চামচ), আদা-রসুন বাটা (১ চামচ), ধনে-জিরে গুঁড়ো (১ চামচ), বিস্কুটের গুঁড়ো, ধনেপাতা কুচি, সাদা তেল, গ্রিন সস (ধনেপাতা, পুদিনা পাতা, পাতিলেবুর রস, কাঁচালক্ষা, আদা, রসুন পরিমাণমতো নুন দিয়ে মিক্সিতে পেস্ট করে নিন। এবার এর সঙ্গে মেয়োনিজ মিশিয়ে নিলেই তৈরি গ্রিন সস।)

প্রণালীঃ- প্রথমে আঁচে কড়াই বসিয়ে তাতে জল দিন। ফুটতে শুরু করলে ফুলকপি, আলু, গাজর, আদা, রসুন পরিমাণমতো নুন দিয়ে সেদ্ধ করে নিন। এর মধ্যে নুন, ধনেপাতা, বিস্কুটের গুঁড়ো দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। চিংড়ি ভেজে বেটে রাখুন। এবার এই বাটা চিংড়ি ওই মিশ্রণে দিয়ে দিন। সব কিছু ভাল করে মিশিয়ে কাটলেটের আকারে গড়ে নিন। এরপর ডিমের গোলায় ডুবিয়ে বিস্কুটের গুঁড়ো মাথিয়ে ডুবো তেলে ভেজে নিলেই তৈরি ফুলকপি-চিংড়ি কাটলেট।





মৌ রায় চৌধুরী

রসেবশে ফুলকপি

উপকরণঃ- ফুলকপি (১টা) (মাঝারি), রাঙাআলু (১টা), ময়দা (ছোট ১ কাপ), লাল বাতাসা, এলাচ, নলেন গুড়, নারকেল কোরা, খোয়াক্ষীর, চিনি, দুধ, গোবিন্দভোগ চাল (১ কাপ)।

প্রণালীঃ- ফুলকপি ডুমো ডুমো করে কেটে নিয়ে গরম জলে নুন দিয়ে ভাপিয়ে নিন। রাঙাআলু সেদ্ধ করে রাখুন। দুধ জ্বাল দিয়ে ঘন হয়ে এলে এতে খোয়াক্ষীর, কোরানো নারকেল দিয়ে ভালভাবে নেড়ে পুর বানিয়ে নিন। এরপর সেদ্ধ করে রাখা রাঙাআলু এবং ভাপিয়ে রাখা ফুলকপি (শুধু ফুলটা) নিয়ে ময়দা দিয়ে শক্ত একটা ডো মেখে নিন। এর থেকে লুচির আকারে ছোট ছোট লেচি কেটে নিয়ে তাতে যে পুরটা বানালেন সেটা দিয়ে স্টাফিং করে পুলির আকারে গড়ে নিন। ডুবো তেলে পুলিগুলো লাল করে ভেজে তুলে রাখুন। অন্য একটি পাত্রে গোবিন্দভোগ চাল, লাল বাতাসা, এলাচ ও নলেন গুড় দিয়ে ফোটান। তারপর ভাজা ফুলকপির ফুলগুলো এই রসে দিয়ে কিছু সময় ঢাকা দিয়ে রেখে তারপর পরিবেশন করুন রসেবশে ফুলকপি।



রুমা মিত্র

ফুলকপির পুরভরা আলু

উপকরণঃ- ছোট ফুলকপি (১টি), আলু (৫টি), সাদা তেল (৪ চামচ), নুন, চিনি (১ চা-চামচ), আদা বাটা (১ চা-চামচ), জিরে গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, লক্ষা গুঁড়ো (১ চা-চামচ), আদা বাটা (১ চা-চামচ), টকদই (৪ চা-চামচ), কাজু বাটা (১ টেবল চামচ), ফ্রেশ ক্রিম (২ চা-চামচ), গরম মশলা (আধ চা-চামচ), বড় এলাচ, ছোট এলাচ, তেজপাতা, গরম মশলা গুঁড়ো।

প্রণালীঃ- প্রথমে পুর তৈরি করে নিন। ফুলকপির ফুলগুলো প্রথমে গ্রেট করে নিন। আঁচে কড়াই বসান, তেল দিন। গরম হলে গ্রেট করা ফুলকপি দিয়ে দিন। নুন, চিনি এবং সমস্ত গুঁড়ো মশলা দিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া করে পুর বানিয়ে নিন। আলুগুলো স্কুপ করে নিয়ে ভেজে নিন। খেয়াল রাখবেন আলু যেন ৪০ শতাংশ মতো সেদ্ধ হয়ে যায়। এরপর এর ভেতরে ফুলকপির পুর স্টাফিং করুন। আঁচে আবার কড়াই বসান, তেল ও ঘি দিন। ছোট এলাচ, বড় এলাচ, তেজপাতা ফোড়ন দিন। একে একে সমস্ত গুঁড়ো মশলা দিন। এবার কাজু ও আদা বাটা দিয়ে খুব ভাল করে কষাতে থাকুন। এরপর ফেটিয়ে নেওয়া টকদই দিয়ে দিন। সব কিছু আরও একবার ভাল করে কষিয়ে নিন। এরপর ফুলকপির পুরভরা আলুগুলো গ্রেভিতে দিন। ঢাকা দিয়ে কিছুক্ষণ ফুটতে দিন। আঁচ বন্ধ করে সার্ভিং বোলে দিন। প্রথমে ফুলকপির পুরভরা আলুগুলো সরিয়ে রাখুন। গ্রেভির ওপর ক্রিম এবং গরম মশলা গুঁড়ো ছড়িয়ে দিন। সার্ভিং বোলে রাখা ফুলকপির পুরভরা আলুর ওপর গ্রেভি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।





মেঘা চক্রবর্তী

টার্কিশ ফুলকপি

উপকরণঃ- ফুলকপি (১টা) (ছোট করে কেটে নেওয়া), জিরে গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, লঙ্কা, গোলমরিচ গুঁড়ো, রসুন বাটা (২ চা-চামচ), টমেটো বাটা, টকদই, ভিনিগার, হোয়াইট সস, মোজারেলা চিজ, সাদা তেল, মাখন, দুধ, অরিগ্যানো, ধনেপাতা।

প্রণালীঃ- ফুলকপির ফুলগুলো ছোট ছোট করে কেটে নিয়ে নুন দিয়ে ভাপিয়ে নিন। এরপর টকদই, নুন-সহ সমস্ত গুঁড়ো মশলা, টমেটো বাটা, রসুন বাটা, ভিনিগার দিয়ে ১ ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। ননস্টিক পাত্রে সাদা তেল দিন। গরম হলে ম্যারিনেট করে রাখা ফুলকপি দিয়ে দিন। প্রথমে আঁচ বাড়িয়ে ৫ মিনিট রান্না করুন। এরপর কম আঁচে ৫ মিনিট রান্না করে নিন। আঁচ বন্ধ করে দিন।

হোয়াইট সস বানানোর প্রণালীঃ- আঁচে আরও একটা পাত্র বসান, মাখন দিন। গলে গলে দিয়ে দিন ২ চামচ ময়দা এবং দুধ ভাল করে মিশিয়ে নিন। ঘন হয়ে এলে নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, অরিগ্যানো ভাল করে মিশিয়ে নিন। আঁচ বন্ধ করে দিন, ব্যস হোয়াইট সস তৈরি।

এবার একটা সার্ভিং বোলে রান্না করা ফুলকপি দিন। এরপর ওপর থেকে দিন হোয়াইট সস, তারপর মোজারেলা চিজ। গরম গরম পরিবেশন করুন টার্কিশ ফুলকপি।



কথার পাঁচালী - “শ্রীখোল”

কীর্তন গানে ব্যবহৃত প্রধান তাল বাদ্যের নাম “শ্রীখোল”। হ্যা ঠিকই শুনেছেন শ্রীখোল। কারণ শুধু খোল বললে খোলস বোঝায় আর সারা বিশ্বে কত কিছুরই তো খোলস আছে তাইনা? তাহলে কেমন করে বুঝব তাকে? শুধু তাই নয় এই বাদ্যযন্ত্রের সাথে মিশে আছে পবিত্র ধ্বনি, তাই ভক্তগণ সংগীতপ্রেমী গণ ও কীর্তন শিল্পীগণ একে শ্রী অর্থাৎ সুন্দর খোল বলতেই পছন্দ করেন। যারা তা বলেন না তারা শিল্পী বা সঙ্গীত অনুরাগী নন বলেই আমার ধারণা। পাখওয়াজ বা তবলার ক্ষেত্রে যেমন বিশেষ বানী প্রয়োগ করে বাজানো হয়, তেমনি শ্রীখোলের ক্ষেত্রেও বানীগুলোতে বেশ অভিনবত্ব দেখা যায়।

কীর্তনআঙ্গীকের তালের ঠেকা কে বলা হয় “লওয়া”।

অনেকক্ষেত্রেই “লওয়া” গুলো হয় দুই আবর্তের গুরু লওয়া

লঘু লওয়া

এগুলো যথাক্রমে তবলার খুলি এবং মুদির মত।

একটা উদাহরণ দিই বরং - কীর্তনের বেশ প্রচলিত একটি তাল হল “লোফা”। যার চলনকে তবলার দাদরা তালের সাথে তুলনা করেন অনেকে। কিন্তু এই লোফা তালটি হল ১২ মাত্রার, যার মধ্যগতির গুরু লওয়া হল জা গ জা / জা ঘে না

আর লঘু লওয়া হল

তা ক তা / তা খে টা

তাই যদি কেউ লোফা তালের গান দাদরা তালে মিলাতে চান, তাহলে ছন্দে হয়তো মিলে যাবে, কিন্তু তাকে সোমে মেলানো সম্ভব নয়।

শ্রীখোল বাদন প্রসঙ্গে আরেকটি বিশেষ কথা উল্লেখযোগ্য।

একমাত্র শ্রীখোল বাদনে হাতের বুড়ো আঙ্গুলে বিশেষ বোল বাদনের প্রয়োগ লক্ষ করা যায়।

এরকম নানা অজানা কথা লুকিয়ে রয়েছে, আমাদের সংস্কৃতির ভাণ্ডারে। তার সন্ধান পাওয়া একার পক্ষে এক জীবনে বোধহয় সম্ভব নয়। তাই আপনারাও যদি কিছু জেনে থাকেন এই বিষয়ে জানান আমাদের, আমরা একসাথে শিখি, এরকমই আরো অনেক বিষয় জানতে আমাদের সাথে দেখতে ও শুনতে থাকুন কথার পাঁচালী, যেখানে কথারা গল্প বলে ভালোবেসে। শুধুমাত্র সঙ্গীতমের অফিসিয়াল ইউ টিউব চ্যানেলে।



সি-ফুডের ক্লাস রেড কিচেন অ্যান্ড লাউঞ্জ

প্রতিবারের মতো এবারও হ্যাংলার কুকিং ওয়ার্কশপ হয়ে গেল যশোর রোডের 'রেড কিচেন অ্যান্ড লাউঞ্জ'। রেড কিচেন অ্যান্ড লাউঞ্জের শেফ সুরজ রাজবংশী শেখালেন তিনটে সি-ফুড রেসিপি— 'গোল্ডেন ফ্রায়েড স্কুইড বাটার চিলি গার্লিক', 'সিঙ্গাপুর চিলি ক্র্যাব' ও 'বেবি ভেটকি হানি সেজুয়ান সস'। সহজ সি-ফুড রেসিপি শিখে দারণ খুশি ছিলেন হ্যাংলা ক্লাবের সদস্যরা।



রং নাম্বার...

ওরে ভাই ফাগুন লেগেছে বনে বনে...। শুধুমাত্র প্রকৃতির ক্যানভাসে নয়। মানুষের মনভূমিও ফাগের রঙে বর্ণময়। মাঘের শেষে বসন্তসখা কোকিল কুহু কুহু সুরে তান ধরলেই হৃদয়ে আসে প্রেম, আনন্দ আর হোলি খেলার উৎসব। বলিউডের নেটসপ্তে হোলি হোক বা টলিপাড়ার খেলব হোলি রং দেব না, এই দুই ডাক অগ্রাহ্য করার স্পর্ধা কারও হয় না। লাল, গোলাপি, নীল, সবুজ, কমলা রঙে রেঙে ওঠে আসমুদ্র হিমাচল। প্রেমের রং আর ফাগুনের রং মিলেমিশে একাকার হয়ে যায় হৃদয়পুরে। কিন্তু দোল মানেই যে ঠাণ্ডাই শরবত মকটেলের তৃণ জুড়ানো রঙিন শাস্তি। বাড়িতে কীভাবে বানাবেন? কোন্ কোন্ রঙের মকটেলে হোলির রং জমবে, সে সব হৃদয় এবারের হ্যাংলায়।



শুভঙ্কর মণ্ডল, সিনিয়র ফ্যাকাল্টি
আইএইচএম, কলকাতা (তারা তলা)

বেনারসি ঠাণ্ডাই

উপকরণঃ- দুধ (২৫০ মিলি), বরফের টুকরো (৫/৬টা)।

বাদাম বাটার উপকরণঃ- কাজু, খোসা ছাড়ানো আমল্ড, পেস্টা কুচি, পোস্ট (১ চামচ), কুমড়োর বীজ (১ চামচ), এলাচ (৫টা), গোলাপের পাপড়ি (আধ চামচ)।

পানের মিশ্রণঃ- পান পাতা (১টা), গুলকন্দ (১ টেবল চামচ), মৌরি (১ চামচ)।

প্রণালীঃ- দুধ জ্বাল দিয়ে ঘন করে নিন। বাদাম বাটা মিশ্রণ দিন। ঠাণ্ডা হতে দিন। একটা শেকার নিয়ে ওর মধ্যে দুধ, পানের মিশ্রণ আর বরফ কুচি দিয়ে ঝাঁকিয়ে নিন।

গ্লাসে ঢেলে ওপর থেকে শুকনো গোলাপ পাপড়ি আর পেস্টা কুচি দিয়ে দিন। একটা পানের গায়ে ঘন করে গুলকন্দ মাখিয়ে রোল করে গ্লাসে রাখুন।

ক্র্যানবেরি সেজ

উপকরণঃ- বরফের টুকরো, ঘরে তৈরি রোজমেরি সিরাপ (১ কাপ চিনি আর ১ কাপ জল ফুটিয়ে চিনির পাতলা সিরাপ করে নিন। জল আর চিনি ফোটার সময় ওর মধ্যে মেশান ২ চামচ রোজমেরি পাতা; তৈরি ঘরোয়া রোজমেরি সিরাপ), রোজমেরি ডাঁটি (১টা), লেবুর রস (২০ মিলি), সোডা (৯০ মিলি), ক্র্যানবেরি জুস (৯০ মিলি)।

প্রণালীঃ- গ্লাসে ঢেলে দিন ৩০ মিলি রোজমেরি সিরাপ। বরফের টুকরো আর ক্র্যানবেরি জুসও একসঙ্গে মিশিয়ে দিন। ওপর থেকে গ্লাসে সোডা টপ আপ করে রোজমেরি ডাঁটি সাজিয়ে পরিবেশন করুন ঠান্ডা ঠান্ডা।



বেসিল হরাইজন

উপকরণঃ- ঘরে তৈরি বেসিল সিরাপ (জল আর চিনির সঙ্গে বেসিল পাতা ফুটিয়ে ভালভাবে নেড়েচেড়ে মিষ্টি বেসিল সিরাপ বানিয়ে ফেলুন), ব্লু কোরাকাও (১৫ মিলি), বেসিল পাতা (৬/৭টা), লেবুর টুকরো (৫/৬টা), ক্রাশ করা বরফ, সোডা (১২০ মিলি) (১ গ্লাস ভর্তি), বেসিলের ডাঁটি (১টা) (সাজানোর জন্য)।

প্রণালীঃ- একটা গ্লাস নিয়ে তার মধ্যে বেসিল সিরাপ, লেবুর টুকরো, বেসিল পাতা দিয়ে মাডল করে নিন ভাল ভাবে। ওপর থেকে ঢেলে দিন ব্লু কোরাকাও সিরাপ এবং ক্রাশ করা বরফ। সোডা ওপরে টপ আপ করুন। একটা বার স্পুন নিয়ে নীচ থেকে ভাল করে মিশিয়ে নিন। বেসিলের ডাঁটি সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



ভার্জিন পিচ বিয়ার

উপকরণঃ- কমলালেবুর রস (৯০ মিলি), লেবুর রস (২০ মিলি), পিচ সিরাপ (৩০ মিলি), ডিমের সাদা অংশ (২০ মিলি) (নিরামিষাশীদের ডিমের সাদা অংশের পরিবর্তে 'এগ অ্যাকুয়াফাবা' ব্যবহার করতে পারেন), লেমনেড (৯০ মিলি), বরফের টুকরো ৬/৭ টা।

প্রণালীঃ- একটা বস্টন শেকারে কমলালেবুর রস, পিচ সিরাপ, লেবুর রস, ডিমের সাদা অংশ এবং বরফের টুকরো নিয়ে ১৫/ ২০ সেকেন্ড ঝাঁকিয়ে গ্লাসে ঢেলে নিন। লেমনেড ওপরে ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

রঙ্গোলি

উপকরণঃ- কমলালেবুর রস (৯০ মিলি), গ্রেনডাইন সিরাপ (২০ মিলি), ব্লু কোরাকাও (১৫ মিলি), লেমনেড (৯০ মিলি), লেবুর রস (১০ মিলি), কমলালেবুর টুকরো (১টা), বরফের টুকরো।

প্রণালীঃ- প্রথমে একটা লম্বা গ্লাস বরফের টুকরো দিয়ে ভর্তি করুন। গ্রেনডাইন সিরাপ গ্লাসে ঢেলে, কমলালেবুর রস ধীরে ধীরে ঢালুন। এই ভাবে একে একে স্তরে স্তরে তরল ঢালতে হবে গ্লাসে। ওপরের অংশে ব্লু কোরাকাও সিরাপ ঢেলে দিন।

খাস্তা নোনতায় বসন্তোৎসব



সোমালিনা দাঁ

চৌকো নিমকি

উপকরণঃ- ময়দা (২ কাপ), ময়ানের জন্য সাদা তেল অথবা ঘি (আধ কাপ), নুন, চিনি, জল, জোয়ান, নিমকি ভাজার জন্য সাদা তেল।

প্রণালীঃ- প্রথমে ময়দার মধ্যে নুন, চিনি, সামান্য পরিমাণে জোয়ান ও ঘি অথবা সাদা তেল দিয়ে ময়ান দিয়ে নিন। ময়ান শেষে ঈষদুষ্ণ গরম জল দিয়ে ময়দা মেখে শক্ত ডো তৈরি করুন। এরপর প্রায় ১ ঘণ্টা ময়দার ডো ঢেকে রাখুন। তারপর ওই ডো থেকে লেচি কেটে পাতলা পাতলা রুটির আকারে বেলে নিন। অন্যদিকে বাটিতে ময়দার সঙ্গে গলানো ঘি মিশিয়ে ব্যাটার তৈরি করুন। সেই ব্যাটারটি একটি ব্রাশের সাহায্যে দুটো করে রুটির মাঝখানে মাথিয়ে বেলে নিয়ে চৌকো ভাঁজ করে বেলে নিন। এরপর চৌকো রুটিগুলোকে ছোট ছোট চৌকো করে কেটে ছাঁকা তেলে ভাজুন। ভাজাগুলো সোনালি রঙের হয়ে গেলে পরিবেশন করুন খাস্তা স্বাদের চৌকো নিমকি।



পদ্ম নিমকি

উপকরণঃ- ময়দা (২ কাপ), ঘি অথবা সাদা তেল (আধ কাপ), জোয়ান (আধ চামচ), কালোজিরে (আধ চামচ), সুজি (১ কাপ), চিনি (১ কাপ), গ্রেট করা খোয়াক্ষীর (দেড় কাপ), এলাচ গুঁড়ো (অল্প), সাদা তেল, ঘি।

প্রণালীঃ- প্রথমে ময়দা জোয়ান, কালোজিরে ও সাদা তেল অথবা ঘি মিশিয়ে ভাল করে মেখে নিন। তারপর ঈষদুষ্ণ গরম জল দিয়ে মেখে একটা শক্ত ডো বানান। ওই ডো-তে ভাল করে তেল মাখিয়ে ঢেকে ১ ঘণ্টা রেখে দিন।

অন্য কড়াইতে সুজি, চিনি ও আধ কাপ গ্রেট করা খোয়াক্ষীর এবং এলাচ গুঁড়ো দিয়ে বারবারে পুর বানিয়ে নিন। পুর ঠান্ডা হওয়ার পর ময়দা থেকে ছোট ছোট লেচি কেটে লুচির মতো বেলে নিন। এবার লুচির মাঝখানে পুর ভরে চারধার ভাল করে চেপে চেপে আটকে দিন। তারপর ছুরি দিয়ে চারধার কেটে পদ্ম ফুলের মতো করে নিন। এই ভাবে প্রত্যেকটি নিমকি গড়ে নিয়ে হালকা গরম তেলে ভাজলেই তৈরি পদ্ম নিমকি। আগেকার দিনে যে-কোনও শুভ অনুষ্ঠানে, তত্ত্বে এই নিমকির ব্যবহার হত।



শেফ মনু
উইলিয়ামস কিচেন

কড়ক রুমালি

উইলিয়ামস কিচেন রেস্টুরেন্ট সম্পূর্ণ ভেজেটারিয়ান এবং কলকাতার নিরামিষ ভোজন রসিকদের জন্য নানা জনপ্রিয় দেশি-বিদেশি খাবার পরিবেশন করে। এর মধ্যে কড়ক রুমালি একটি জনপ্রিয় সাইড ডিশ, যা রুমালি রুটি দিয়ে তৈরি হয় এবং 'কড়ক' অর্থ কড়কড়ে হওয়া। এটি সম্পূর্ণ নিরামিষ এবং নিয়মিত অতিথিদের প্রিয়।

উপকরণ:

রুমালি রুটি: ১ কাপ ময়দা, ১/২ কাপ গমের আটা, ১/২ চা চামচ ঘি, লবণ।
বাটারওয়াশ: ২ টেবিল চামচ গলানো মাখন, ১/২ চা চামচ চাট মশলা, ১/২ চা চামচ লক্ষা গুঁড়ো।
সালাদ: ১টি পেঁয়াজ, ১/৪ কাপ টমেটো, ১ চা চামচ টমেটো সস, ২ টেবিল চামচ ধনে পাতা, ১/৩ চা চামচ গোল মরিচ গুঁড়ো, লাল লক্ষা গুঁড়ো, লেবুর রস, চাট মশলা, লবণ।

নির্দেশনা:

১. ময়দা, গমের আটা, লবণ, ঘি মিশিয়ে শক্ত ডো তৈরি করে ১৫ মিনিট বিশ্রাম দিন।
২. মাখন, চাট মশলা, লক্ষা গুঁড়ো মিশিয়ে একপাশে রাখুন।
৩. সালাদের উপকরণ মিশিয়ে নিন।
৪. ডো থেকে লেচি কেটে রুটি বেলে, গরম কড়াইয়ে সোনালি হওয়া পর্যন্ত ভেজে নিন।
৫. ভাজা রুটিতে মাখন মিশিয়ে সালাদ ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।





বইমেলায় 'বেলা দে' হ্যাংলার স্টলে

কলকাতা বইমেলায় এসে বই কেনা এবং বই পড়ার পাশাপাশি খাবারদাবার নিয়ে হ্যাংলামি তো বাঙালির সহজাত প্রবৃত্তি। ৪৮তম কলকাতা আন্তর্জাতিক পুস্তক মেলায় বিভিন্ন পাবলিকেশনের পাশাপাশি প্রতিদিন খাদ্যের খবরাখবর ও রেসিপি-প্রিয় মানুষের ভিড় উপচে পড়েছে মেলার ৩১৫ নম্বর স্টলে। ৩১৫ নম্বর স্টল যে ছিল হ্যাংলা হেঁশেলের।

এবারে হ্যাংলার স্টল ছিল বিশেষ বিষয় নির্ভর। বিশিষ্ট রন্ধনশিল্পী এবং রান্নার বইয়ের লেখিকা একসময়ের জনপ্রিয় ব্যক্তিত্ব 'বেলা দে'-কে সম্মান জানাতে তৈরি হয়েছিল বেলা দে থিমের স্টল। গ্রেমাইন্ডের প্রযোজনায় ও হ্যাংলা পত্রিকার সম্পাদক অনিলাভ চট্টোপাধ্যায়ের পরিচালনায় তৈরি আসন্ন মুক্তির অপেক্ষায় থাকা সিনেমা 'বেলা'-র নাম ভূমিকায় অভিনয় করেছেন ঋতুপর্ণা সেনগুপ্ত। হ্যাংলার স্টলে অভিনেত্রী ঋতুপর্ণা সেনগুপ্তের উপস্থিতি ছিল পাঠক ও বইপ্রেমীদের উপরি পাওনা। মেলা চলাকালীন বহু বিশিষ্টজনের উপস্থিতি ছিল চোখে পড়ার মতো। প্রতি বছরের মতো এবারও হ্যাংলা হেঁশেলের ম্যাগাজিন ও গ্রেমাইন্ড পাবলিকেশন থেকে প্রকাশিত শুভা চক্রবর্তীর নিজস্ব রেসিপি সমৃদ্ধ 'শুভাদির রান্না' এবং মনীষা দত্তের লেখা সদ্য প্রকাশিত 'ডাইনিং টেবিল' বই দুটির চাহিদা ছিল তুঙ্গে।







Master Stroke

শেফ অরিজিৎ মিত্র
লেকচারার কাম ইনস্ট্রাক্টর, আইএইচএম,
কলকাতা

It's Too মাছ...

ঝুলিতে রয়েছে একের পর এক ডিগ্রি, বিএসসি ইন এইচএইচএ (BSC IN HHA) থেকে শুরু করে ২০১০ সালে CHT, ২০১৮ সালে CLF এবং ফুড সেফটি অ্যান্ড স্ট্যান্ডার্ড অথরিটি অফ ইন্ডিয়া (FSSAI) তরফ থেকে ফুড সেফটি ট্রেনিং অ্যান্ড সার্টিফিকেট (FOSTAC) ডিগ্রি অর্জন করেন মাস্টার শেফ অরিজিৎ মিত্র। অসীম ধৈর্য ও অনুশীলনের ফলে একের পর এক সফলতার সিঁড়ি পেরিয়েছেন তিনি। রেস্টোরাঁ থেকে হোটেল ইন্ডাস্ট্রি এখন তাঁর সেকেন্ড হোম, এমনই মত মাস্টার শেফের। কয়েক দশক ধরে হাতা-খুস্তির সঙ্গে বন্ধুত্ব আজ যেন আরও দৃঢ় হয়ে উঠেছে। কলকাতার তাজ বেঙ্গলে দীর্ঘ সময় ধরে রন্ধনের দায়িত্ব সামলেছেন, রেখেছেন প্রত্যেক গ্রাহকের স্বাদের খবর। ২০০৮ থেকে বর্তমানে আজও IHM কলকাতার লেকচারার কাম ইনস্ট্রাক্টর পদে দায়িত্ব সামলে চলেছেন। এই ভাবেই বহু শিক্ষার্থীকে দিয়ে চলেছেন জীবন দর্শনের নতুন দিশা।

গ্রিলড পার্শে উইথ নাইজেলা হল্যান্ডাইজ অ্যান্ড অরেঞ্জ ফেটা স্যালাড

মাছ ম্যারিনেশনের উপকরণঃ- পার্শে মাছ (২টি), লেবুর রস (১৫ মিলি), নুন (স্বাদমতো), গোলমরিচ গুঁড়ো (স্বাদমতো), রসুন কুচি (৫ গ্রাম), সর্ষে বাটা (১০ গ্রাম), ধনেপাতা কুচি (৫ গ্রাম), অলিভ অয়েল (১০ মিলি)।

নাইজেলা হল্যান্ডাইজ সস-এর উপকরণঃ- ডিমের কুসুম (১টা), ঘি (১২০ গ্রাম), নুন (স্বাদমতো), গোলমরিচ (স্বাদমতো), স্যালাড (১০ গ্রাম), হোয়াইট ওয়াইন (২০ মিলি), নাইজেলা বীজ (৫ গ্রাম)।

অরেঞ্জ এবং ফেটা স্যালাড-এর উপকরণঃ- রকেট লেটুস (১৫ গ্রাম), কমলালেবুর খোসা (১০টি), ফেটা চিজ (১০ গ্রাম), অলিভ অয়েল (১০ মিলি), নুন (স্বাদমতো), গোলমরিচ গুঁড়ো (১ চিমটি), বেসিল (জুলিয়েন করে কাটা) (৫ গ্রাম)।

গার্নিশ-এর উপকরণঃ- ব্রাসেলস স্প্রাউট (১টি), শিটাকি মাশরুম (১০ গ্রাম), লাল মুলো (১টি), মাইক্রোগ্রিনস (২ গ্রাম), ময়দা।

প্রণালীঃ- প্রথমে মাছ আঁশ ছাড়িয়ে কেটে ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। ধোয়া মাছ শুকনো তোয়ালের সাহায্যে ভাল করে জল মুছে নিন। এরপর সব উপাদান দিয়ে মাছ ম্যারিনেট করে ৩০ মিনিট রাখুন। এবার দুটি পাত্র নিন। একটি পাত্রে মাখন গলিয়ে আলাদা করে রাখুন এবং আরেকটিতে ডিমের সাদা অংশ থেকে কুসুম নিন। ওভেনে একটি প্যান বসান। প্যান গরম হলে তাতে ওয়াইনের সঙ্গে স্যালাড দিন। হালকা আঁচে কিছুক্ষণ নেড়ে তা নামিয়ে ঘরের সাধারণ তাপমাত্রায় ঠান্ডা করুন। মিশ্রণ ঠান্ডা হলে তাতে ডিমের কুসুমটি দিন। তারপর ওভেনে ডাবল বয়লার রেখে তা গরম করে নিন। বয়লার গরম হলে তারমধ্যে কুসুমের মিশ্রণটি দিয়ে ধীরে ধীরে গলানো মাখন মেশান এবং মিশ্রণটি ভাল করে নাড়াতে থাকুন। যখন সসের আকার ধারণ করলে তার মধ্যে মশলা দিন। মশলা সসের মধ্যে ভাল করে মিশে গেলে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। এরপর গ্রিলারের সাহায্যে মশলা মাখিয়ে রাখা পার্শে মাছ ভাল করে গ্রিল করুন। অন্যদিকে ওভেনে একটি ফ্রাইং প্যানে ব্রাসেলস স্প্রাউট ও মাশরুম টস করে নিন। টস করা হয়ে গেলে একটি পাত্রে স্যালাডের সব উপকরণ দিয়ে স্যালাড বানিয়ে নিন। এরপর প্লেটে গ্রিল করা মাছ রেখে তার ওপর সসের মিশ্রণ ঢেলে স্যালাড সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।





বিশ্বের সেরা তরুণ শেফের সন্মানে IIHM -এর ১১তম অলিম্পিয়াড

৫০টা দেশের ৫০ জন শিক্ষার্থী শেফের মধ্যে লড়াই ছিল হাড্ডাহাড্ডি। তবে সবাইকে টেক্ষা দিয়ে ব্রোঞ্জ পদক পান ফিলিপিন্সের ইভস গ্যাব্রিয়েল ক্যাব্রেরা পো, তিনি বানান ভেটকি বালোটিন, যেটি সার্ভ করা হয় ফিশ রিসোতোর সঙ্গে। নিজের দেশ আর্মেনিয়ার জন্য রুপোর পদক নিশ্চিত করেন আর্সেন আর্মেনাকিয়ান। তিনি বানিয়ে ছিলেন রিসোতো অ্যান্ড প্রন রোল। বারামুন্ডি বেক উইথ মুজ-এর জন্য সোনা জেতেন ইংল্যান্ডের তরুণ শেফ কামরান টেলর। বেস্ট প্লেটিং-এর শিরোপা জেতেন দক্ষিণ কোরিয়ার প্রতিযোগী শি-হিউন আন, অন্যদিকে IIHM বেঙ্গালুরুর আলি আকবর মুস্তাফা রামপুরওয়ালা এবং সংযুক্ত আরব আমিরশাহির জাসমিন আলি মাহের লুতফি জাররার ডঃ সুবর্ণ বসু কালিনারি ইন্টারন্যাশনাল চ্যালেঞ্জ প্রাইজ পান।

IIHM-এর চেয়ারম্যান ডঃ সুবর্ণ বসু বলেন, রান্না এমন একটা শিল্প যার স্বাদ এবং গন্ধ দিয়ে আপনি গোটা বিশ্বে জয় করতে পারেন, কলকাতায় ইয়াং শেফ অলিম্পিয়াডের ফাইনালে তরুণ কালিনারি এক্সপার্টেরা সেই উদাহরণই তুলে ধরলেন।



YCO-এর জুরি বোর্ডের চেয়ারম্যান, প্রফেসর ডেভিড ফস্কেট বলেন, 'YCO-শুধুমাত্র একটি প্রতিযোগিতা নয়, এটি বন্ধুত্ব, ঐক্য এবং আবেগের এক মহতি উদ্‌যাপন। অশান্ত পৃথিবীতে যদি শান্তি প্রতিষ্ঠা করতে চান তবে সুখাদ্যই হতে পারে তার একমাত্র মাধ্যম। তাই ভারতই এই উদ্যোগের সঠিক স্থান।'

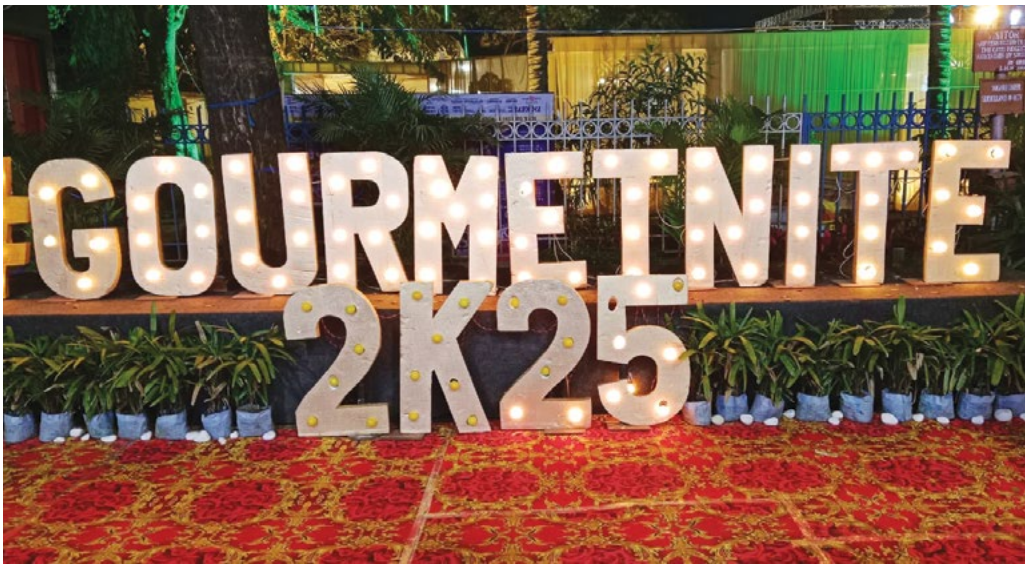
তারকা শেফ পদ্মশ্রী সঞ্জীব কাপুর বলেন, তরুণ শেফদের তাদের কালিনারি দক্ষতা দেখানোর জন্য YCO-এর মতো আন্তর্জাতিক মঞ্চে কোনও বিকল্প নেই। ডঃ সুবর্ণ বসুকে ধন্যবাদ তিনি ১১ বছর ধরে এই আয়োজন করে আসছেন।

ইয়াং শেফ অলিম্পিয়াডের পুরস্কার সন্ধ্যায় কলকাতার ওয়েস্ট ও ওয়াইল্ড-এ দেশ-বিদেশের মেন্টর ও শেফের পাশাপাশি উপস্থিত ছিলেন শেফ সঞ্জীব কাপুর এবং শেফ রণবীর ব্রার। এদিন ছিল রণবীর ব্রারের জন্মদিন। সেলিব্রেশন মঞ্চে কেক কেটে শেফ রণবীর ব্রারের জন্মদিন উদ্‌যাপন করা হয় আইআইএইচএম-এর তরফ থেকে। সবশেষে ঘোষণা করা হয় সেরাদের নাম এবং সম্মানিত করা হয় তরুণ শেফদের।

গোয়ার রাজধানী পানাজিতে মান্ডভি নদীর ধারে এক জমকালো অনুষ্ঠানের মধ্যে দিয়ে ৩ ফেব্রুয়ারি শুরু হয়েছিল ২০২৫-এর ইয়াং শেফ অলিম্পিয়াড। ৫০টি দেশের ৫০ জন শিক্ষার্থী শেফ তাঁদের কালিনারি দক্ষতা দেখাতে সম্মুখ সমরে নামেন। ইন্টারন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হোটেল ম্যানেজমেন্ট (IIHM) এবং ইন্টারন্যাশনাল হসপিটালিটি কাউন্সিল (IHC) লন্ডন-এর যৌথ উদ্যোগে আয়োজিত এই প্রতিযোগিতা গোয়া, দিল্লি, পুনে, বেঙ্গালুরু এবং হায়দরাবাদে অনুষ্ঠিত হয়, ৮ ফেব্রুয়ারি কলকাতায় অনুষ্ঠিত হয় YCO-এর গ্র্যান্ড ফিনালে।

১১তম ইয়াং শেফ অলিম্পিয়াডের উদ্বোধন করেন ইন্টারন্যাশনাল হসপিটালিটি কাউন্সিল (IHC)-এর চেয়ারম্যান এবং YCO-এর প্রতিষ্ঠাতা ও IIHM-এর চেয়ারম্যান ডঃ সুবর্ণ বসু।





লাতিন আমেরিকার স্বাদে জমজমাট আইএইচএম, কলকাতার গুর্মে নাইট ২০২৫





‘অ্যারোমা দে আমেরিকা লাতিনা’— শীর্ষক বুফে ডিনারে কিউবার স্পাইসি ফ্লেভারের পাশাপাশি হন্ডুরাসের মন ছোঁয়া ডেলিকেসিতে মজে তিলোত্তমা কলকাতার দিল তখন গার্ডেন গার্ডেন। এইভাবেই লাতিন আমেরিকার নানা ডিশ রेंধে আইএইচএম-এর স্টুডেন্টরা আপ্যায়ন করলেন গুর্মে নাইট ২০২৫-এ আসা বিশ্বের তাবড় এগজিকিউটিভ শেফ, ফুড অ্যান্ড বেভারেজ ডিরেক্টর, এইচ আর ম্যানেজার, রন্ধনশিল্পী, লার্নিং অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট ম্যানেজার এবং অতিথিদের।

এদিনের আলো বলমলে সন্ধ্যার মূল আকর্ষণ ছিল অঞ্জন চ্যাটার্জি, শেখর মুখার্জী, প্রমোদ ভাণ্ডারী, সুমন্ত চক্রবর্তী, আভিরু বিশ্বাসের মতো হেভিওয়েট প্রাজ্ঞীদের উপস্থিতি। আইএইচএম-এর গৌরবময় ৬৩ বছরের জার্নি ফিরে দেখার ফাঁকে জিয়া নস্টাল হয়েছিল সেদিনের শিক্ষানবিশ থেকে আজকের এগজিকিউটিভ শেফ সকলের।

৩১ জানুয়ারি, তারাতলার আইএইচএম ক্যাম্পাসে গুর্মে নাইট ২০২৫-এর উদ্বোধন করেন এই সন্ধ্যার প্রধান অতিথি পশ্চিমবঙ্গ সরকারের পরিবহণ দপ্তরের সচিব সৌমিত্র মোহন। ইনক্রেডিবল ইন্ডিয়া টুরিজম ডিপার্টমেন্ট এবং যুব টুরিজম ক্লাবের এই গুর্মে নাইটে বিগত ৩০ বছরের গৌরবোজ্জ্বল সন্ধ্যার কথা তুলে ধরে আমন্ত্রিত সকল অতিথি ও প্রাজ্ঞীকে ধন্যবাদ জানিয়েছেন আইএইচএম, কলকাতার বর্তমান অধ্যক্ষ রাজা সাধুখাঁ।

ক্যাম্পাস জুড়ে ওই বর্ণময় রাতে একদিকে যখন বাংলার ছৌ-ঝুমুরে মাটির গানের মৌতাত ছড়িয়ে পড়ছে, তখনই পাশের বুফে কাউন্টারে ল্যান্ড, মাটন, বিফ, সবজির স্বাদে লাতিন আমেরিকার হেঁশেলের অ্যারোমায় মুখর কলকাতার কালিনারি শিল্পী তৈরির কর্মশালা ইনস্টিটিউট অফ হোটেল ম্যানেজমেন্ট।



— পাবনী — রসনাবিলাস



ইন্দ্রিমা মুখোপাধ্যায়

ফুরিয়ে আসে মাঘ-ফাগুনের পালা গান। শীতের পাটির অবসান। ফাগুনে হাওয়ায় সব করেছি দান। কিন্তু এখন লাগাম দেওয়া পরান। আপনহারা, বাঁধনহারা সে প্রাণে। তেল-ঝাল-গরগরে রান্নাবাটির বিরাম। বসন্তে চাই হালকাপুলকা মানে সহজপাচ্য। কারণ পেট ঠান্ডা রাখা নয়তো রোগের প্রকোপে পড়বে বাপু! জন্মেছ ট্রপিকাল দেশে, মরিবে কি অবশেষে? তাই বুঝি এদেশের আমগাছে মুকুল, নিমগাছে কচিপাতা আর চিরুনির মতো সারে সারে সজনে ডাঁটায় বাতাসে সজনে ফুলের সুঘ্রাণের ব্যবস্থা করেই রাখেন বিধাতাপুরুষ।

শীতের অবসান মানেই প্রথমতো বাঙালির হেঁশেল থেকে ভেসে আসে নিম বেগুনের গন্ধ। কাঁচা আম দিয়ে টক ডালে সর্ষে ফোড়নের ঘ্রাণ। নিম বেগুন হল বসন্তের আগমনে মধ্যাহ্নভোজের অন্যতম শুরুয়াত, শরীর সুস্থ রাখার জন্য। মাঘ মাসের গোটা বসন্তেই সেই শরীর ঠান্ডা রাখার হাঁশিয়ারি শুনেছি আমরা।

সরস্বতী পূজার পরদিন গোটা বসন্ত বা শীতল বসন্তই পশ্চিমবঙ্গের মানুষের আরেক অরক্ষন। শ্রীপঞ্চমী তিথি থাকতে থাকতেই গোটা রোঁধে রেখে বসন্তে পাস্তা সহযোগে খেতে হয়। গোটা মুগকলাই, গোটা শিম, গোটা মটরশুঁটি, গোটা রাঙাআলু, গোটা আলু, গোটা বেগুন জোড়া সংখ্যায় দিয়ে (কমপক্ষে ৬টি করে) গোটা সেদ্ধ হয়। সঙ্গে গোটা শুকনো লঙ্কা আর নুন। গোটা মুগ ডালকে শুকনো খোলায় একটু নেড়ে নিতে হবে যতক্ষণ না হালকা গন্ধ বেরায়। কিন্তু প্রশ্নের রাঁধা চলবে না। আর কিছু পরে ঢাকা খুলে দেখতে হবে। কিন্তু ডাল বা সবজিকে হাতা দিয়ে ফাটানো চলবে না। সেদ্ধ হয়ে গেলে কাঁচা সর্ষের তেল ছড়িয়ে নামিয়ে রাখা হয়। সঙ্গে পাস্তা ভাত আর সজনে ফুল ছড়ানো কুলের অম্বল ও টকদই। সব শরীর ঠান্ডা রাখার নিদান সেই সুপ্রাচীন কাল থেকেই। আসলে আমাদের কৃষিপ্রধান দেশের প্রতি মরশুমে শস্য পূজায় কোনও না কোনও দেবদেবীকে খ্যাংক্স গিভিং— অনেক দিয়েছ নাথ, তাই আবারও দিও দু'হাত ভরে। আমার সন্তান যেন থাকে ডালে ভাতে। লক্ষ্য করে দেখবেন গোটার ডালে বা আশ্বিনের গাডুসংক্রান্তির ডালে যে-সব আনাজপাতি দেওয়া হয় এমনকী ব্যবহৃত ডাল নামক পুষ্টিকর দানাশস্যটি প্রচুর পরিমাণে ফলে আর তা ঈশ্বরকে নিবেদন যেন প্রচ্ছন্ন প্রজননের দেবতা বা ফার্টিলাইট কাল্ট মাতৃস্বরূপিণী বসন্তদেবীকে কৃতজ্ঞতা জানানো। একই সঙ্গে আহার ও ওষুধ পাস্তা খেয়ে ও খাইয়ে শরীরের বাৎসরিক টিকাকরণ। গরম পড়ার আগেভাগে সুরক্ষাকবচ গ্রহণ।

তা যাই হোক, বসন্তে শীতের সবজি দু'চোখের বিষ। সেই পেলায় বড়, বর্ণহীন দুধসাদা ফুলকপিগুলো বা পাকা পাকা হলদে হলদে শিষ পালং? রক্ষা করো

মা। এবার ক্ষান্ত দাও! মন তখন ফকিরের মতো ফুল ফুল চোখে চেয়ে দেখে একশো টাকা কিলো কচি পটল কিংবা মাগিরি বিঙের দিকে। লিকলিকে সবুজ সজনে ডাঁটা আর নতুন বসন্তের নিমঝোলের জন্য মন উচাটন। বিকেলের রোদ গড়িয়ে পড়ে গা-খোয়া ব্যালকনির আরামকেন্দারায়। ফুল ফুটল, বসন্ত এল কিন্তু তারপর? খোলা গায়ে বারান্দায় দখিন হাওয়ায় দু'দু জিরেন নিতেও ভয়। বসন্তের অন্তিম নিঃশ্বাসে মাটি ফুঁড়ে সারে সারে ভুঁইচাঁপার উদ্ধত স্টিক ফুটতে দেখলেই মনে পড়ে শীত বিদায়ের কথা। বসন্তের মাতাল হাওয়ার মতো এসে পড়ে মায়েদের বারবরত পালনের বারমাসা। ছোটবেলায় বসন্তের খোলা জানলায় দাঁড়ালে বড়রা বলতেন বসন্ত কিন্তু ভয়ানক। যতটা দেয় ততটাই নেয় উতল করে। ঘরে ঘরে অসুখ এই সময়ে। আর ঋতু পরিবর্তনে এই মারণ ব্যাধির থেকে মুক্তি লাভের আশায় আবার নতজানু আমরা নারীশক্তির কাছে। বিশ্বাসের ভেলায় চড়ে আবারও চৈত্রে বাসন্তী পূজার আয়োজন। কারণ যমদংষ্ট্রী বসন্ত ঋতুর রোগের প্রাদুর্ভাব সম্পর্কে অতি প্রাচীনকাল থেকেই আমরা পরিচিত। ঋতুর নামে রোগও রয়েছে বটে। কি আর করি? মা হয়ে আমিও শামিল সে-সব ব্রতের ধারক হয়ে বিগত ৩০ বছর ধরে। বাসন্তী-অন্নপূর্ণা পূজা, নীল বসন্তী, চড়ক, শিবরাত্রি... সব তো এই বসন্তেই। অশোক বসন্তের দিন বাসন্তী দুর্গার পূজাতে ভোরে উঠে ছাঁট কলা কিংবা টকদইয়ের মধ্যে পুরে অশোক ফুলের শুকনো কুঁড়ি গিলে খাওয়া আর অশোক অষ্টমীর দিন চৈতালী দুর্গা অন্নপূর্ণার পূজায় আবার আটটি অশোক কুঁড়ি একই ভাবে। অশোক ফুলের ওষধি গুণ মেয়েদের রোগের অব্যর্থ। তাই এই দুটি ডোজ বাৎসরিক টিকাকরণ যেন। বহুযুগ আগে থেকে আয়ুর্বেদিক অশোকারিষ্ট ওষুধটির কথা আমরা জানি। আর অশোক কুঁড়িতে প্রাকৃতিক ফাইটো ইস্ট্রোজেনের উপস্থিতিও চমকে দেয় আমায়। তাই দুয়ে দুয়ে এক করে ফেলি। অশোক বসন্তী, অশোক অষ্টমী আর নীল বসন্তী পালন। মায়েদের কাছে ঠান্ডা ঠান্ডা ছাতু মাখা, নারকেল কোরা, দুধ আর কলা দিয়ে... এ ছিল দুপুরের আহার। সঙ্গে বেলের পানা অথবা তরমুজের শরবত। শ্বশুরবাড়ি এসে সেই ছাতুর বদলে একই ফলাহার জটল সাবু মাখা দিয়ে। গরমের দুপুরে যেন প্রাণ ফিরে পাওয়া। আর রাতে ফুলকো ফুলকো লুচির সঙ্গে গরমে সদ্য ওঠা কচি পটল, কুমড়া, ছোলা, আলু আর এক টুসকি হিং দিয়ে মিষ্টি মিষ্টি কুমড়োর ছক্কা। মনে হয় গরমকাল সার্থক।

এবার কাঁচা আমের পালা। এই অনবদ্য ফলটি জানান দেয় আসন্ন গরমের। কাঁচামিঠে আম কোরা নুন-চিনি দিয়ে মা রোদে রেখে দিতেন কাচের পাত্রে। দুপুরবেলায় সেই আম কুরোনোতে কাঁচালঙ্কা কুচোনো ছড়িয়ে দিতেন আর পড়ার টেবিলে রেখে দিতেন। গ্রীষ্মের ছুটির বাড়ির কাজ অনায়াস হয়ে যেত অল্প মধুর এই মুখরুচিতে। মা আবার বানাতেন কাঁচা আমের পায়োস। কাঁচা আম কুরোনো চুন জলে ভিজিয়ে রেখে অ্যাসিড প্রশমিত করে তারপর ঘিয়ে ভেজে দুধে ফেলা। অসাধারণ সেই পায়োস।

কাঁচা আম উঠলেই মনে পড়ে যায় আমাদের বাড়ির এক সাবেকী রীতি অক্ষয় তৃতীয়ায় সর্ষে ধুয়ে আম-কাসুন্দি হাত করার কথা। আমার ঠাকুমা রোজ দুপুরে শেষপাতে ভাতের ওপর ঠান্ডা জল ঢেলে এই আম-কাসুন্দির সঙ্গে কলা মেখে, গন্ধরাজ লেবু চটকে খুব খেতেন। এ ছিল বাংলার বিধবাদের গ্রীষ্মবিলাস। এছাড়া সর্ষে ফোড়ন দিয়ে আমের অম্বল কিংবা টক-ডাল তো বাঙালির গ্রীষ্মবরণের অঙ্গ স্বরূপ। আর ছিল হাতায় ধরে উনুনে দিয়ে হাত-অম্বল। লোহা বা স্টিলের হাতার মধ্যে তেঁতুল গোলা, লেবুপাতা, নুন আর চিনি দিয়ে ফুটিয়েই ভাতের মধ্যে ঢেলে দেওয়া এই চটজলদি অম্বলের নাম হাত-অম্বল। তবে এই কাঁচা আম মুখে উঠবে তখনই মানে চৈত্র মাসে আমবারুণী পালনের পরে। মা গঙ্গাকে আম নিবেদন করে তবেই। এ যেন সরস্বতীকে কুল দিয়ে তবেই খাওয়া। আরেক শস্য পূজা আমাদের।

আচ্ছা বসন্তে ফাগুন আসে না কি ফাগুনে বসন্ত আসে? কোকিল ঠিক বুঝতে পারে দেখেছেন? কাকের বাসা বাঁধার সময় হয়। কাঁটার কাঠি নিয়ে টানা আর পোড়েন চলে। রোজ ডে, প্রোপোজ ডে, কিস ডে'র ইঁদুর দৌড়ে শামিল হয়ে এ ভ্যালেন্টাইনস ডে, সরস্বতী পূজা পেরিয়ে দোলযাত্রা চলে

আসে তার তিথিপূজায়। আমাদের দোলে মকটেল ছিল না। ভাং ছাড়া ক্ষীর ছিল। বার্গার-পিৎজা ছিল না। লুচি-আলুর দম ছিল। কাবাব-রোল ছিল না। ফুটকড়াই-মুড়কি-বাতাসা-রঙিন মঠ প্রসাদ ছিল। আর ছিল দোলকে দোলের মতো করে পাওয়ার আনন্দ। এবং তা দোল পূর্ণিমায় সত্যনারায়ণের সিন্ধিকে কেন্দ্র করে। দোল এলেই বেশি করে মনে পড়ে মায়ের হাতের শরবতি বিলাস। এখন কচিকাঁচার পেয়েছে ঠান্ডাইয়ের স্বাদ। আমাদের ছিল পাতি টকদইয়ের ঘোল। ঋতু পরিবর্তনে পেট ঠান্ডা করার মোক্ষম।

সত্যিই তাই। গ্রীষ্মের বারবরতর উপোসকালীন দিনগুলোয় মায়ের হেঁশেলে ছিল শরবতি বিলাসের তুমুল তোড়জোড়। রন্ধনপটীয়সী মায়ের হাতের জাদু রেসিপি আর অভিনব পরিবেশনায় সে শীতল পানীয়ে চুমুক আমাদের কাছে হয়ে উঠত উষ্ণতা মাখানো গ্রীষ্ম দিনের একটুকরো পরম পাওয়া। পুজোআচ্ছা তো উপলক্ষ মাত্র। আর রোজকারের একঘেয়েমির ডাল, ভাত, খোড়, বড়ি, চচ্চড়ি, মাছের ঝোল থেকে বেরিয়ে এই শরবতি বিলাসে বাড়িসুদ্ধ সকলেরই হত রীতিমতো শারীরিক ডিটক্সিফিকেশন। আর দুশ্রাপ্য সেই শরবতের অন্যতম প্রধান আকর্ষণ ছিল বরফ কুচি। শীত-গ্রীষ্মের সন্ধিক্ষণে পাকা বেল ওঠে বাজারে। গুণ সর্বস্ব বেলের নাম অমৃত ফল। তাকে খোসা মুক্ত করে জলে ভিজিয়ে, দানামুক্ত করে নিয়ে এক টুসকি নুন, সামান্য চিনি মিশিয়ে ঘেঁটে নেওয়া আর তারপর বাড়িতে পাতা টকদই ফেটিয়ে সেই বেলের মধ্যে মিশিয়ে দেওয়া। ওপর থেকে কাগজি লেবুর পাতা ছিঁড়ে দেওয়া। আর এক টুকরো কাগজির রস ছড়িয়ে ঠান্ডা করতে দেওয়া।

কোনও দুপুরে টুকটুকে লাল তরমুজের শাঁস বের করে তার বীজ যতটা পারা যায় হাত দিয়ে ছাড়িয়ে কাঁটা দিয়ে বড় ডেকচিতে ঘেঁটে নেওয়া। এবার ক্রাসড আইস। কীভাবে? বাজারি বরফকে হামান দিস্তাতে গুঁড়ো করে নিয়ে। এবার এক টুসকি বিট নুন। সামান্য চিনি আর লেবুর রস দিয়ে সুদৃশ্য কাচের গ্লাসে পরিবেশন। দুপুর সূর্য তখন মাথার ওপরেই থাকত। ঠিক এখনও যেমন গর্জে ওঠে ঠিক বারোটায়ে। সেই ভরদুপুরে কেউ আর আমার স্টাডি টেবিলে আলগা হাতে রেখে যায় না কাচের গ্লাসে দুধ সাদা টকদইয়ের ঘোল। বাড়িতে পাতা টকদই ফেটিয়ে নুন, চিনি আর কাগজি লেবুর গন্ধে ভরে ওঠা সেই ঘরোয়া লস্যি থুড়ি বাঙালির ঘোল পেলে মনে হত, মা, কি করে বুঝতে পারে? আমার এখুনি সেটাই হ্যাঁ সেটাই খুব দরকার?

আজকাল আমপান্না মিল্ল হয়েছে। আমাদের ছোটবেলায় কালবোশেখির ঝড়ে পড়ে যাওয়া কাঁচা আমগুলোকে প্রেশার কুকারে খোসা সমেত সেদ্ধ করতেন মা। খোসায় ঠাসা ভিটামিন যে। তারপর খোসা থেকে আমের শাঁস ছাড়িয়ে নিয়ে আবারও কাঁটা দিয়ে ঘেঁটে নিতেন। এবার ঠান্ডা জল, বিটনুন, চিনি মিশিয়ে ওপর থেকে জিরে ভাজার গুঁড়ো ছড়িয়ে সূর্যাস্তের ঠিক আগেই হাতে পাওয়া যেত কাঁচা আমের শরবত। আম পোড়ানোর কি দরকার? অবিশ্যি উনুনের আমলে মরা আঁচেও চাড্ডি কাঁচা আম গুঁজে দেওয়া হত ছাইচাপা আঙুনের মধ্যে। তবে সেদ্ধ করলে সহজে হয়। বিশেষ বিশেষ বৈশাখি বিকেল ভরে উঠত সেদিন।

শরবত ছাড়াও আমাদের যে-কোনও পুজোয় ছিল খিচুড়ি-বোঁদে-দধিকর্মা র সুখ আর পড়ায় ফাঁকির সুখ। সেইসঙ্গে মায়ের হেঁশেলে তুমুল জোগাড় নিরামিষ সব রান্নাবাটর। বসন্ত পেরিয়ে গ্রীষ্ম, বর্ষা প্রতিটি ঋতুতেই ঘটবাড়ির জয়মঙ্গলবার বা প্রতিমাসের ষষ্ঠীর ব্রত পালনেও সেই একই ছুতো। মা, ঠাকুমার জন্য আয়োজন ব্রতের বিশেষ খাবার আর আমাদের সেই অজুহাতে মুখবদল। কাঁচা মুগ ডাল ভিজিয়ে নারকেল কোরা, বাতাসা আর কাঁঠালি কলা দিয়ে মেখে বা ছাতু-কলা-দুধ-নারকেল মাখাই হোক। এসবই থাকত বিশেষ দিনের জলখাবার। জয়মঙ্গলবার, জামাইষষ্ঠীতে মায়েরা খেতেন চিড়ে, মুড়কি, খই, মিষ্টি দই দিয়ে ফলাহার। তার মধ্যেই তখন মরশুমি আশ্রময়তায় বানভাসি সে ফলাহারের রস। সঙ্গে মুখবদলের ঢাকনা বা চাকনা হল বেসনের পোরের ভাজা। পটল বা কুমড়া দিয়ে হিং, কালোজিরে, পোস্ত দানা ছড়িয়ে বেসনের পটলি বা কুমড়ি। আমাদের জীবনের পজিটিভ

কোশেট যেন হইহই করে বেড়েই যেত এসব সম্বন্ধরিক বারবরত পালনে। ঠান্ডা করবে অম্বুবাটা পালন তিন দিন ধরে। আমাদেরও যেন মোচ্ছব। কী খাবার পাওয়া যাবে সেই আশায়।

এই করতে করতে শরৎ এসে পড়লে যেন দু'কূল প্লাবি অবস্থা আমাদের। সারা বছর বারবরত পালনে স্যাকরার ঠুকঠাক। দুর্গোৎসবে যেন কামারের এক ঘা কখন পড়বে তা ভেবেই।

ষষ্ঠীর দিন ভোরেই মাকে দেখতাম স্নান করে বাড়ির প্রতিটি দরজায় তেল, চন্দন আর সিঁদুরের ফোঁটা দিতে। শুভ কাজে মাস্টলিক বসুধারা আঁকার মতো। পুজোর শুভ সূচনা আর কি। তারপর দুর্গাষষ্ঠীর ব্রতকথা পড়ে মা জল খেতেন।

দুপুরে বাড়িসুদ্ধ সকলেরই ব্রতপালনের চরম ছুতো। অতএব লুচির কড়াইয়ে পোস্টম্যান ঢেলে খোলা গরম। জলখাবারে লুচি, দুপুরে লুচি আবার রাতেও লুচি। সঙ্গে বেগুন ভাজা, নারকেল দেওয়া ছোলার ডাল, আলুর দম অথবা ছোলা দেওয়া কুমড়োর ছক্কা আর শেষ পাতে সিঁদুরের পায়ের। মনে মনে বলতাম, তুমি কি ভাল মা দুগ্গা। রোজকার একঘেয়ে ডালভাতের হাত থেকে মুক্তি দিয়েছ!

সপ্তমীর ভোর জানান দিত ঢাক ঢোল পিটিয়ে কলাবউ স্নানের। সেদিন দুপুরে আমিষের ছড়াছড়ি। ঘটি বাড়ির নিয়ম। ভেটকি দিয়ে ফুলকপি আর চিংড়ির মালাইকারি, সন্ধেয়ে সেজেগুজে ঠাকুর দেখার পালা। পরদিন সকালে উপোস করে, স্নান সেরে, নতুন জামা পরে মহাশ্রমীর অঞ্জলি দিয়ে কখন লুচির খোলায় নিজেকে সঁপে দেওয়া। দুর্গাপুজোর বোধন থেকে বিসর্জন। সবেতেই ভোজন হল বিশেষ অনুষঙ্গ। বিসর্জন হল বিশেষ ভাবে অর্জন তাই দুর্গা প্রতিমা নিরঞ্জন করে বিজয়ায় মা-কে ত্যাগ নয়, বিশেষরূপে অর্জন। আর খাওয়াদাওয়াতেও সেই 'বিশেষ' রেশটুকুনি ছুঁইয়ে পুজোর স্মৃতিকে জিইয়ে রাখা। শারদীয় উৎসব শেষের মনখারাপের আগেভাগেই সুখান্দ্য দিয়ে সব ঢেকে দেওয়া। সবটুকুনিতেই বাঙালির রসনাবিলাস থইথই পসরায় পরিপাটি থাকে যেন। মায়ের আসা আর যাওয়াই সার। তার মধ্যেই সম্বন্ধরীয় বুটিক রান্নার সম্ভারে হেঁশেলের চাদিকে ভরভরন্ত সুখান্দ্যের সম্ভার। ষষ্ঠীর সকালে লুচির আগজলন্ত খোলায় শুরুয়াত আর বিজয়া দশমীর বরফ কুচি দেওয়া সিদ্ধির শরবতে তার পরিসমাপ্তি।

একদিকে হেঁশেলের বৈচিত্রময়তা অন্যদিকে বারবরত-স্ত্রী আচার। এই পাঁচটা দিনে যেন সুগৃহিণীদের আঁটপাঁটু পরান। পাঁচদিন ধরে কবজি ডুবিয়ে রাঁধাবাড়ার এলাহি আয়োজনের পর দশমীর সিঁদুরখেলায় শামিল হবার আগেও হেঁশেল রাজ্যপাটে সেদিন বিশেষ তোড়জোড় শুরু হয়ে যেত ভোর ভোর। নবমী নিশির ধনুচি নাচের শেষেই ঘুগনির মটর ভেজানোর কথা মাথায় রাখতে হত মাকে।

বিজয়া দশমীর দিনে পোলাও-পাঁঠার মাংস কিংবা মাটন বিরিয়ানি হত দুপুরবেলায়। সেই মাংস আনার লাইন দিয়েই গৃহকর্তা কিছুটা মাংসের কিমাও রেডি করে আনতেন বাজারের থলির মধ্যেই। সুগৃহিণীর আদেশেই।

নারকেল কুচি ভেজে নিয়ে, ডুমো ডুমো করে আলু দেওয়া কি অপূর্ব মায়ের হাতের সেই ঘুগনি। আমরা তাকিয়ে থাকতাম, কখন মা বলবে একটু চাখতে? কেউ বিজয়া করতে এলে গরম ঘুগনির ওপরে জিরে ভাজার গুঁড়ো ছড়িয়ে, ঝিরিঝিরি করে কাটা পেঁয়াজ, লঙ্কা আর লেবুর রস দিয়ে সেই ঘুগনি পরিবেশন করা হত নিমকি আর নাড়ুর সঙ্গে।

স্পেশ্যাল গেস্ট এলে সেই ঘুগনি পরিবেশিত হবে খানকয়েক ফুলকো লুচি সহযোগে।

সোনালি আখের গুড় জাল দিয়ে কড়াপাকের নাড়ু হত। গুড় জাল দেওয়ার সুঘ্রাণে ম ম করত সারা বাড়ি। তার মধ্যে নারকেল কোরা দিয়ে পাক হত

যতক্ষণ না অবধি কড়ায় লেগে যায় অল্প, রঙ দেখে চিনতেন মায়ের। সেই নাড়ুর মধ্যে ছোট এলাচের গুঁড়ো আর এক ফোঁটা কর্পূরের গন্ধ যেন এখনও নাকে লেগে রয়েছে। সামান্য ঘি হাত করে নিয়ে তেলোয় করে গরম অবস্থাতেই সেই নাড়ু পাকানো হবে। সেটাও নাকি একটা শিল্প। সব কাঁচি নাড়ু হবে নিটোল গোল, মসৃণ এবং সমান মাপের।

কেউ আবার বানাত নারকেল দিয়ে চিনির পাকে নরম নরম রসকরা। সেও যেন অমৃত। দুপুর থেকে কাঠের জ্বালে মায়ের ক্ষীর বসানো? তলা লেগে যাওয়া ঘন দুধের মধ্যে নারকেল বেটে পুর হবে চন্দ্রপুলির। ঠাকমার সঙ্গে বসে আমাদের এলোঝেলো, কুচো নিমকি, নারকেল নাড়ু আর চন্দ্রপুলির সহজপাঠ নেওয়ার শুরু। প্রথম খোলার নাড়ু, চন্দ্রপুলি বানিয়েই আগেভাগে তুলে রাখা হত কোজাগরী লক্ষ্মী পুজোর জন্য একটা মাটির হাঁড়িতে।

তাল তাল ময়দা মাখা হত কষে ময়ান দিয়ে। কুচো নিমকির জন্য। ধবধবে সাদা ময়দার তালে ফুটে উঠত থরে থরে কালোজিরের রহস্য। এক টুসকি খাওয়ার সোডার সঙ্গে দু-এক ফোঁটা পাতিলেবুর রস মুচমুচে আর খাস্তা হবে বলে। কাঠের বারকোশের ওপর পাতলা করে নিমকি বেলে ছুরি দিয়ে কেটে জড়ো করে চাকির ওপর তেরছা করে নিমকি কাটাও একটা আঁট। মায়ের পছন্দ না হলে রেগে যেতেন। আমরা ডালডায় ভাজা নিমকি দেখিনি। লক্ষ্মী ঘি কিংবা ভাদয়া। তারপরেই পোস্টম্যানের যুগ এসে গেছিল হুড়মুড়িয়ে। ছোটপিসি শিথিয়েছিলেন তিনকোনা নিমকি বানাতে। প্রতিটি নিমকি লুচির মতো গোল এবং ফিনফিনে পাতলা বেলে নিয়ে ফুটন্ত তেল বা ঘিয়ের মধ্যে ছাড়ার সেই কৌশল রপ্ত করেছিলাম সেবার। দু'হাত লাগাতে হবে। একহাতে খুস্তি আর অন্যহাতে ছানতা দিয়ে গরম তেলে ছেড়েই চার ভাঁজ করে তিনকোনা নিমকিকে চেপে ধরে রাখতে হবে, সে যাতে না ফোলে। তারপরেই দু'পিঠি আঁচ কমিয়ে মুচমুচে করে ভেজে নিয়ে তেল বারিয়ে তুলে রাখার পালা।

সেদিন সিঁদুর খেলতে যাওয়ার আগেভাগেই মায়ের রান্নাঘরের রাজ্যপাট থে থে হত সব মুখরোচকে। রান্নাঘরের লোহার শেকল সন্তপণে তুলে দিয়েই মা তখন লাল পাড় গরদের শাড়ি, গলায় পাটিহার আর কানপাশাতে। হাতে রুপোর রেকাবে পানের খিলি, বরণের জন্য পানপাতা, ধান দুকোবা, সিঁদুর কৌটো আর সন্দেশ নিয়ে তৈরি। মায়ের সিঁদুর খেলার প্রস্তুতি তখন তুঙ্গে। আমরা থাকতুম সেই মাহেন্দ্রক্ষণের অপেক্ষায়। চুপিচুপি, টিপটিপ পায়ে শেকল খুলে বয়ামে রাখা এক মুঠো নিমকি আর চাড্ডি নারকেল নাড়ু কোঁচড়ে নিয়ে চিলেকোঠায় এক ছুট।

মামার বাড়িতে দিদিমার সে এক জগ্যি বিজয়ার দিনে। সে এক হৈ হৈ কাণ্ড বাড়িতে! বিশাল রান্নাঘরের মধ্যে কয়লার উনুন জ্বলছে গাঁকগাঁক করে। ষণ্ডামার্কী লোকজন বড়বড় কাঠের বারকোশে কলাপাতা বিছিয়ে নারকেল কুরছে। উনুনে কালো লোহার কাড়াইতে দুধ ঘন হচ্ছে। নারকেল কোরা নিয়ে শিলে বাটতে বসেছে একজন। দুধ আধা ঘন হয়ে এলে নারকেল বাটা দিয়ে যাচ্ছে আরেকজন। আর দিদা বসে কাঠের খুস্তি দিয়ে দুধ আর নারকেল পাক দিচ্ছে। দুধের ক্ষীর আর নারকেল বাটার মিশ্রণটি মসৃণ করে এবং সমানভাবে মিশিয়ে দিয়েই চলেছে দিদা। কি অসম্ভব মনের জোর সেই বয়সে! কি সুন্দর হেঁশেল পারিপাট্য! এবার কাজের মেয়ে এসে ছোট এলাচের গুঁড়ো, চিনি, বড় এলাচের দানা আর কিশমিশ রেখে গেল। দিদার তখনও কাঠের খুস্তি-লোহার কাড়াইতে যুদ্ধ চলছে তো চলছেই। সারা বাড়ি ম ম করছে চন্দ্রপুলির আগাম আগমনি বার্তায় আর মা দুর্গার বিজয়ায়। এবার চিনি পড়ল কাড়াইতে। আরও জল বেরুলো বুঝি। মনোযোগ আর অধ্যবসায় একাত্ম হয়ে ঘনীভূত হল চিনি-নারকেল-ক্ষীরের সমুদ্রে।

এবার কাড়াইয়ের গায়ে লাগালাগা গন্ধ। একটু বুঝি তলা ধরল। তার মানে পাক ঘন হয়ে এল। এবার ছোট এলাচি গন্ধবাতাস রান্নাঘর জুড়ে। লোকজন

এসে পেলায় লোহার কাড়াইটাকে নামিয়ে দিল মাটিতে। তারপর সোনার মতো চকচকে করে মাজা পেতলের পরাতে ঘি মাথিয়ে ঢেলে দিল চন্দ্রপুলির এহেন পুরকে। এবার গড়ার পালা। হাতের তেলোয় এক ফোঁটা ঘি মাথিয়ে তেলতেলে করে নেওয়া আর ছাঁচে ফেলে একে একে সুদৃশ্য চন্দ্রপুলি গড়ে ফেলা। মাথায় একটা করে বড় এলাচের দানা আর একটা করে কিশমিশ গুঁজে দেওয়া। ব্যাস! এই চন্দ্রপুলি যেন একটা সম্পূর্ণ শিল্পকলা। কোনওটা অর্ধচন্দ্রের মতো, কোনওটা কলকা, কোনওটা আবার চৌকো। কাঠের ছাঁচ, কালো পাথরের ছাঁচ কত কি ছিল দিদার কাছে। মামাবাড়িতে দ্বারিক ঘোষের ঘিয়ে ভাজা ক্ষীরের চপ আর সেন মশাইয়ের মিহিদানার সঙ্গে বাড়ির বানানো এই অভিনব চন্দ্রপুলি বিজয়ার মিষ্টি হিসেবে দেওয়ার রেওয়াজ দেখেছি।

দশমীর বিকেলে পাড়ার ঠাকুর কাছের গঙ্গাতে বিসর্জন হয়ে গেলেই বাবা আমাদের কলাপাতার পেছনে লাল কালি দিয়ে 'শ্রী শ্রী দুর্গা সহায়' লেখাতেন। দশমীর কোলাকুলি, প্রণাম পর্ব সমাধা হলেই দেউড়িতে বাবাদের বিজয়ার মজলিশ বসত। আমাদের আড়িয়াদহের বাড়িতে বিশাল হাঁড়িতে সিদ্ধির শরবত তৈরি হত। এখন লোকে বলে ঠাণ্ডাই। আমরা সন্তরের দশক থেকেই এর স্বাদ পেয়েছি। আমাদের ভাগেও মিলত একটু করে, গোলাপ ফুলের সুগন্ধি পাণ্ডি দিয়ে গানিশ করা আর আমাদের জন্য সেই রেশন করা শরবত। ঠাকুরদার সাদা পাথরের গেলাসে, বড়দের বড় মাপের গেলাসে।

ছোটদের জন্যে ছোট কাপে। মন ভরত না আমাদের। মনে হত আরও একটু পেলে কি ভালই না হত! কিন্তু আমরা ছিলেম নির্বিবাদী।

বিজয়া মানেই এই বিশেষ শরবত। আগের দিন রাতে শুকনো সবজেটে সিদ্ধিপাতা ভিজিয়ে রাখা হত। সিদ্ধিপাতা নাকি খোলা বাজারে আইনত বিক্রি হয় না। আবগারি দপ্তরে কে একজন চাকরি করতেন। তিনি এনে দিতেন। দুধে ভেজানো কাঁচা চিনেবাদাম, পেস্তা, গোলমরিচ আর মৌরি একসঙ্গে শিলনোড়ায় বাটা হত।

ভেজানো সিদ্ধিও শিলে পিষে নিয়ে বিশাল হাঁড়ির মধ্যে একসঙ্গে তরিজুত করে সব মেশানো হত ঠাণ্ডা দুধের সঙ্গে। তারপর তার মধ্যে পড়ত চিনি। বাজার চলতি ক্ষীরের পেঁড়া গুলে দেওয়া হত সেই মিশ্রণে। যত মিষ্টি ঢালবে ততই চড়বে নেশার পারদ। বরফ আনা হত বাজার থেকে। ফ্রিজ ছিল না বাড়িতে। আমাদের কাছে বরফ ছিল অত্যাশ্চর্য এক দুঃখাপ্য জিনিস। এবার বরফ কুচি দিয়ে সেই হাঁড়ির মধ্যে ফেলা হত আগেকার একটি তামার পয়সা। তামার সঙ্গে পুরো সিদ্ধির শরবতের নাকি অসাধারণ একটি কেমিস্ট্রি আশ্বে ছ। তামার গুণে সিদ্ধির শরবতে নাকি দারুণ নেশা হয়। এসব রহস্য পরে জেনেছি।

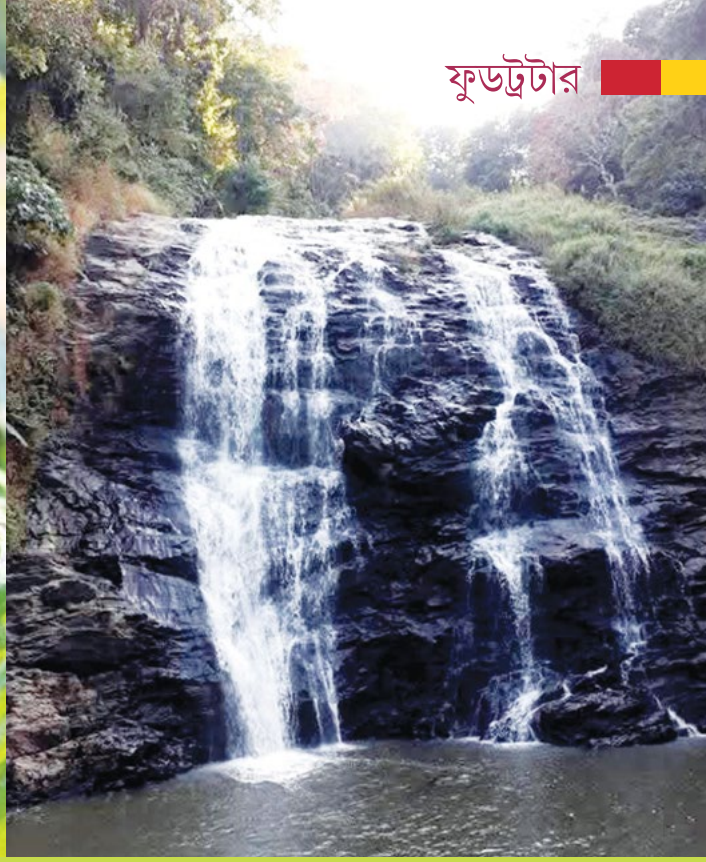
সন্ধে হলেই বাড়ি পরিক্রমায় বেরোতাম আমরা। বিজয়ার পেন্নাম ছুতো। কার ভাগ্যে কি জোটে! সেই আশায়।

ওপাড়ার দুর্গা দিদা, সেপাড়ার শঙ্করী দাদুদের বাড়িতে আমাদের হাত দিয়ে মিষ্টি পাঠাত মা। কেউ একমুঠো কুচো গজা, কেউ একটা পেরাকি, কেউ আবার দু'চামচ মিহিদানা, আবার কেউ খাওয়াত এলোঝেলো। সেই খেয়েই বিজয়ার রাতে আমাদের উদরপূর্তি হত। পরদিন মায়ের হাতের বাসি যুগনি আরও জমে যেত সেই ফাঁকে। এভাবেই চলতে থাকে বাঙালির বৈচিত্রময় পাবণীর রসনাবিলাস।

তথ্যসূত্র

ব্রতপিডিয়া (কলিকাতা লেটারপ্রেস) / ইন্দ্রিয়া মুখোপাধ্যায়

ইন্দুবিন্দু (ধানসিড়ি) / ইন্দ্রিয়া মুখোপাধ্যায়



গভীর জঙ্গলে হারিয়েছিল ঝর্ণা!

এবার জানো, একটা অচেনা নামের জায়গায় বেড়াতে যাব।

কীরকম?

যাচ্ছি দক্ষিণে। জায়গার নাম, কুর্গ।

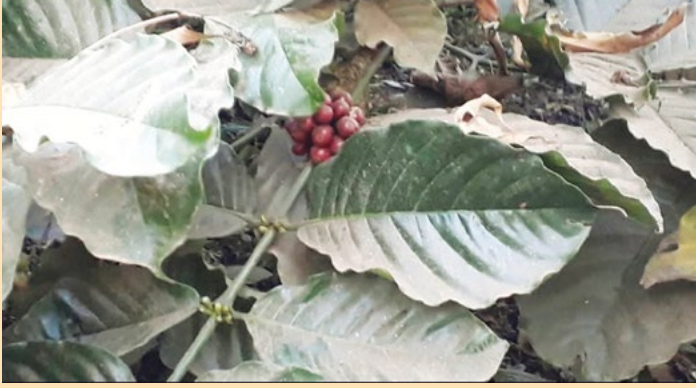
সেবার টিকিট কাটা, হোটেল বুকিং হয়ে যাওয়ার পর এভাবেই বেড়াতে যাওয়ার খবরটা দিয়েছিলাম এক পরিচিতকে। তাঁর কাছেও বেশ নতুন লেগেছিল নামটা। দক্ষিণীদের কাছে অবশ্য এই নাম আর জায়গা, দুটোই বড় বেশি পরিচিত। আমাদের কাছে দীঘা যেমন, অনেকটা সেরকম। বেঙ্গালুরু বাসিন্দাদের কাছে তো ‘কুর্গ’ লং উইকেন্ড ডেস্টিনেশন।

সে যা হোক, সেবার নেতাজি সুভাষ চন্দ্র বোস আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর থেকে রওনা হলাম। বেঙ্গালুরু নয়, ম্যাঙ্গালোর। ওখান থেকে কুর্গের দূরত্ব তুলনায় কম। গুগল ম্যাপ অনুযায়ী তিন ঘণ্টা ২০ মিনিটের রাস্তা। কিন্তু বাঙালির সময় মতো এগোলে সেই পথ পেরোতে প্রায় ঘণ্টা চারেকের কাছাকাছি। কুর্গ পৌঁছানোর পর হোটেল খুঁজতে আরেকটু সময় লাগল। তবে হোটেল খুঁজে পাওয়ার পর নিজেই একেবারে নবাব কুলের কেউ মনে হতে শুরু করল। আসলে নবাবি ঘরানার অন্দরসজ্জায় চোখ ধাঁধিয়ে দেওয়ার সব উপকরণ মজুত।

ব্যাগ-পন্ডর রাখতেই চা পানের ইচ্ছে হল। অর্ডার সেরে ফ্রেশ হয়ে নেওয়ার পালা। তারপর আরাম কেদারায় কিছুক্ষণের জন্য গা এলিয়ে চা সহযোগে আড্ডা। এসব চলতে চলতে খেয়াল হল ঘড়ির কাঁটা কিন্তু থেমে নেই। বেলা হয়েছে অনেকটাই। ঠিক হল মধ্যাহ্নভোজ সেরেই বেরিয়ে পড়ব কুর্গ দর্শনে।

প্রথম পর্বে বেশি দূরে নয়। কাছাকাছি একটা ঝর্ণা দেখব। সঙ্গে গোলমরিচ আর কফির বাগান। নতুন জায়গা, হালকা ঠান্ডার আমেজ আর নতুন কিছু দেখার ইচ্ছেয় মন তখন চনমনে। কিন্তু কিঞ্চিৎ তাল কাটল দ্বিপ্রাহরিক ভোজে। খাবারের ম, ম গন্ধ ঢাকনা সরানোর আগেই পাওয়া যাচ্ছিল। কিন্তু ঢাকনা সরানোর পর কেমন যেন গুলিয়ে গেল। এত, এত মশলা! দারচিনি, লবঙ্গ, গোলমরিচের যেন হরির লুট! সব রান্নায়। বাঙালি পাতলা ঝোলে আছে। কষিয়ে রান্নাতেও আছে। কিন্তু মশলার হরেকরকমবায় নেই। কে বোঝায়! কোনওরকমে একটু মুখে তুলে বেরিয়ে পড়াই ভাল মনে হল।

বেরিয়ে পড়লামও। প্রথমে ‘অ্যাবে ফলস’। কেউ, কেউ অ্যাবি ফলসও বলেন। কাবেরী নদী প্রায় ৭০ ফুট উঁচু থেকে ঝর্ণা হয়ে ঝরে পড়ছে। গন্তব্যে পৌঁছানোর আগে এটুকুই জানা ছিল। কিন্তু গাড়ির চালক সেখানে নামিয়ে দিলেন, সেখানে কোথায় ঝর্ণা? কোথায় কাবেরী নদী? চালককে প্রশ্ন করতে যাব, দেখলাম আরও অনেকেই জায়গাটায় ভিড় করেছেন। ‘অ্যাবে ফলস’ দেখতে। তাঁদের পিছু নিলাম। নিতেই নতুন এক দিগন্তের হৃদস্পন্দ পেলাম। বিশাল কফি বাগান। সেই বাগানের বুক চিরে ধাপে ধাপে নেমে গিয়েছে সিঁড়ি। সেই সিঁড়ি দিয়ে নীচের দিকে নামতে শুরু করলে একটু একটু করে নিজের উপস্থিতি জানান দেবে ‘কাবেরী’। কফি বাগানের মধ্যেই মাথা তুলে আকাশের দিকে উঠেছে প্রকাণ্ড আরও কিছু গাছ। আর সেই বড় গাছগুলোকে আষ্টেপৃষ্ঠে জড়িয়ে গোলমরিচের গাছ। এমন সবুজ, সবুজ গোলমরিচ কীভাবে রঙ বদলায় ধীরে ধীরে, কীভাবে কফি গুচ্ছ হয়ে জমাট বাঁধে পাতার ফাঁকে, এসব দেখতে দেখতে যখন গভীরে, ক্রমশ গভীরে পৌঁছে গিয়েছি, তখন খুব উঁচু থেকে জল পড়ার আওয়াজ সব নিস্তরতা ভেঙে দিচ্ছিল।



মুখ হওয়ার তখনও আরও অনেকটাই বাকি। আরও কিছুটা এগোতে, সিঁড়ির শেষ বাঁক নিতে চোখের সামনে উতলে ওঠা যেন দুধের পাত্র! সাদা স্রোত নেমে আসছে আকাশ ছোঁয়া উচ্চতা থেকে। খুব কাছে যাওয়া অবশ্য নিষেধ। সেই দুধ সাদা স্রোতের সান্ধী থাকতে হয় তফাৎ রেখেই। অত উঁচু থেকে ঝর্ণার জল নীচে পড়ায় ছিটে আসে, হাওয়ায় ভাসে। তাতেই ভিজিয়ে যায় চোখ, মুখ। মনও।

ঝর্ণার ঠিক বিপরীতে একটা বুলন্ত ব্রিজ। ছবি তোলায় ভিড় সেখানেই সবচেয়ে বেশি। কিন্তু ক্যামেরায় এমন দৃশ্য যত ভালই তোলা হোক, মনের

ছবিতে ছাপ অনেকবেশি গভীর। বর্ষায় ‘অ্যাবে ফলস’— এর রূপ আরও খোলে। হয়ে ওঠে আরও ভয়ঙ্কর। জানা যায়, একসময় এই ঝর্ণার নাম ছিল ‘জেসি ফলস’। এক ব্রিটিশ অফিসারের স্ত্রী-র নামে নামকরণ হয়েছিল। পরবর্তী সময়ে গভীর জঙ্গলে এই ঝর্ণা হারিয়ে যায়। পরে ঝর্ণা আবিষ্কার করেন নেরাভেন্দা বি.নানাইয়া। সরকারের কাছ থেকে তিনি এই জমি কিনে সেখানে কফি এবং মশলার বাগান তৈরি করেন।

ঝর্ণার জলে মন ভিজিয়ে আর কিছু দেখার ইচ্ছে হল না সেই যাই যাই বিকেলে। এগোলাম হোটেলের দিকে। কফি আর কুকিজের সঙ্গে কেটে গেল অনায়াসে। তারপর নৈশভোজ। রাতটা হালকা কিছুতে কাটিয়ে দেব, মশলা ছাড়া খাবার খেয়ে এমনই ইচ্ছে ছিল। কিন্তু সব ইচ্ছে কি আর সবসময় পূরণ হয়? অগত্যা পাখির মতো এবেলাও কাটল খুঁটে খেয়ে।

সেই সিঁড়ি দিয়ে নীচের দিকে নামতে শুরু করলে একটু একটু করে নিজের উপস্থিতি জানান দেবে ‘কাবেরী’। কফি বাগানের মধ্যেই মাথা তুলে আকাশের দিকে উঠেছে প্রকাণ্ড আরও কিছু গাছ। আর সেই বড় গাছগুলোকে আষ্টেপৃষ্ঠে জড়িয়ে গোলমরিচের গাছ। এমন সবুজ, সবুজ গোলমরিচ কীভাবে রঙ বদলায় ধীরে ধীরে





ইস, এত সুন্দর জায়গা। অথচ মনের মতো কি কোনও খাবারই নেই? কুর্গের মানুষের প্রিয় খাবার কী? সেখানেও কি মশলার মেলা? হোটেলের রেস্টুরাঁয় ফোন করতে জানা গেল, কুর্গের মানুষের প্রিয় খাবার ‘আন্ধি রোটি’। সেটা কী? চালের আটা, অল্প মশলা, সবজি দিয়ে তৈরি। শুধু কুর্গ নয়, গোটা কর্ণাটকেই ‘আন্ধি রোটি’ প্রিয় খাবার। ব্রেকফাস্ট টেবিলে ‘আন্ধি রোটি’ থাকবেই। ‘আন্ধি’ কন্নড় শব্দ। অর্থ চাল। ‘রোটি’ অর্থাৎ রুটি। দুইয়ে মিলে চালের রুটি। এই রুটির সঙ্গে নারকেলের চাটনি খাওয়ার রেওয়াজ আছে।

কীভাবে বানানো হয় ‘আন্ধি রোটি’? পদ্ধতি দু’রকমের।

রেসিপি ১

উপকরণঃ- চালের আটা, সামান্য জিরে, কারি পাতা, আদা, নুন, পেঁয়াজ, গাজর, নারকেল, কাঁচা লঙ্কা, ধনেপাতা। এছাড়াও শশা, লাউ সবজি হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

১ কাপ চালের আটা, ১/৩ চা-চামচ নুন, ৩ চামচ নারকেল কোরা, ১/২



চা-চামচ গোটা জিরে, ১টা কাঁচা লঙ্কা কুচি, কারি পাতা, ধনে পাতা, দুই থেকে তিন টেবল চামচ পেঁয়াজ কুঁচি, ১/৪ কাপ গাজর (অথবা শশা, লাউ, ১/২ চা-চামচ আদা বাটা। সবকিছু একসঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে নিতে হবে। তারপর অল্প জল দিয়ে ভাল করে মাখতে হবে চালের আটা। সবজি থেকে কতটা জল বেরোচ্ছে সেটা বুঝে তবেই বাড়তি জল ঢালতে হবে। যাতে চালের আটার তালটা নরম হয়ে না যায়। তালটা যেন আঠালো হয়। এবার চালের আটার তালটা সমান চার ভাগে ভাগ করে নিতে হবে। কলা পাতা কিংবা পরিষ্কার সূতির কাপড়ের ওপর এক, একটা চালের আটার তাল আঙুলে জল লাগিয়ে আস্তে আস্তে ছড়িয়ে রুটির আকার দিতে হবে।

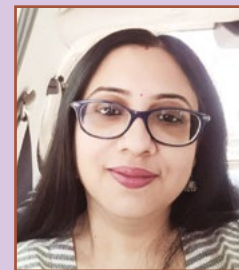
তারপর গ্যাসের ওপর একটি প্যান বসিয়ে তা গরম করতে হবে। এবার খুব সাবধানে কলা পাতা বা কাপড়ের ওপর থেকে রুটি তুলে প্যানে রাখতে হবে। আস্তে আস্তে দুটো পিঠই সেকেনে নিতে হবে।

রেসিপি ২

একটি ফ্রাই প্যান বা চাটুতে ভাল করে তেল লাগিয়ে নিতে হবে প্রথমে। তারপর তাতে চালের আটার ছোট তালটা আঙুলের সাহায্যে আস্তে আস্তে চেপে গোলাকার করতে হবে। এবার ফ্রাই প্যান বা চাটু গ্যাসে বসাতে হবে। এক পিঠ হালকা সোনালি রঙের হলে উল্টো পিঠ একইভাবে সেকেনে নিতে হবে। প্রয়োজনে আরেকটু তেল দিয়ে আরও একবার দুটো পিঠই সেকেনে নেওয়া যেতে পারে।

‘আন্ধি রোটি’ আমাদের গোলা রুটি বা মিনি মোগলাইয়ের মতো। এখানে মিশ্রণ পাতলা করে না বানিয়ে চালের আটার তাল আগে বানিয়ে নিতে হয়। কী অদ্ভুত, স্থান বদলায়, খাদ্যাভ্যাস বদলায়, জিভের স্বাদও বদলায়। কিন্তু একটু খুঁটিয়ে দেখলে, প্রান্ত, প্রদেশ, দূরত্ব, পরিখা—সব মিলেমিশে যায়। মন, সব মিলিয়ে দেয়। ভাবনা, এক হয়ে যায়।

পরদিন সকালে ব্রেকফাস্ট টেবিলে অচেনা নামে, চেনা স্বাদ খুঁজে পেলাম। আর পেতেই ‘কুর্গ’ বড় আপন, অনেকদিনের যেন চেনা মনে হল। বেড়াতে বেরিয়ে এও কি কম পাওয়া?



সুতপা ভৌমিক

পদ্যের ছন্দে মৌতাতের গন্ধ



লোকেশন সৌজন্যে- কে কে'স ফিউশন

এই বাংলায়, বিশেষ করে চ্যাটারিং ক্লাসের মধ্যে মেয়েদের সুরাপানেই সেদিন পর্যন্ত কিন্তু এতটা অন ইওর ফেস ছিল না।
চোলাই-হাড়িয়া-মহুয়া বানানোতে মেয়েরা অঙ্গঙ্গিকভাবে জড়িয়ে থাকলেও, তা ছিল অনেকটাই পদ্যের আড়ালে, তাদের
সুরারসিক ভাবে প্রেজেন্ট করা হয়নি মেইন স্ট্রিম সাহিত্যে। যদিও তার যে উল্টোটা হয় নি, তাও নয়, তবুও। তাদের লেখাতেও
তেমন করে উঠে আসেনি তাদের গলা ভিজিয়ে বর্ণা কলম-কালি মারফত তা চিরস্মরণীয় করে রাখার প্রচেষ্টা।

বাঙালির চোদ্দতম পার্বণ বইমেলা সবে শেষ হল। এবছর ভীষণ কড়াকড়ি ছিল গোটে। প্রায় এয়ারপোর্টের সিকিউরিটি মতন করে নেওয়া হয়েছে লাইটার, দেশলাই। চেক করা হয়েছে কবিদের ট্রেডমার্ক বোলা। অবশ্যই লেখক, শিল্পী, ছন্দ-রসিক, ভাষা-শ্রমিক, অনেকেই অসম্ভব হয়েছেন, ঝগড়া বাঁধিয়েছেন, তর্ক করেছেন, গাল দিতে দিতে পা বাড়িয়েছেন মেলার অন্দরে, হারিয়ে যেতে বইপ্রেমীদের ভিড়ে।

তা বলে মদ? এক কালে, এম্পেশালি বইমেলা যখন ময়দানে হত, তখন তো একটু বিকেল হলেই আসর গুলজার হয়ে উঠত? শক্তি-সুনীলদের ‘সেই সময়’ (নো পান ইনটেনডেড) টু... সুরা রসিকের কলম ছাড়া ওই লেভেলের রোমান্টিকতা, ওই লেভেলের দার্শনিক ইনসাইট, ওই লেভেলের ঠাস বুনোট লেখা, ওই কাব্যিক নৈপুণ্যের সাথে জীবনকে গভীরভাবে অনুসন্ধান করা, বোধহয় ওরকম অবলীলায় বের হতে পারে না। আর পদ্যের ছন্দে, একটু মৌতাতের গন্ধ না থাকলে, কবিতা যদি একটু টাল-মাটাল না হয়ে, গট গট করে হেঁটে চলে বুক ফুলিয়ে তাহলে, কেমন যেন একটা একাকীত্বে ভরা অবসাদ গ্রাস করে মনকে। গ্রহণ লাগে কবিতায়।

না, একদম ড্রাই যায়নি বইমেলা। অনেকেই জলের বোতলে পাখি বানিয়ে এনেছিলেন। কেউ কেউ তো আবার অভ্যাস মতন চির সঙ্গী বোতল খুলেছেন স্বাভাবিক ভাবেই। সময় বুঝে ভিজিয়ে নিয়েছেন গলা। শেয়ার করেছেন বন্ধুদের সঙ্গে। পারদ বেড়েছে আড্ডার। যেবার আঙুন লেগেছিল, সেবার কেমন করে উদভ্রান্তর মতো এক বিশিষ্ট লেখক মাটিতে পুঁতে রাখা শেষ সম্বল পাইন্টের বোতল উদ্ধার করেছিলেন সে গল্প হয়েছে রসিয়ে রসিয়ে। অনেকেই টুক করে মেলা প্রাঙ্গণের আশেপাশে ছড়িয়ে থাকা নানান বারে গিয়ে টুক করে মেরে আসছেন কয়েক পাত্র। তবে ওই যা— খাদ্যরসিকদের বাঁধনভাঙা ভিড়ে, এই সেলফি সর্বস্ব সমাজ ব্যবস্থায়, সুরাপ্রিয় কবিদের পিছু হাঠতে হয়েছে অনেকটাই। অনেকেরই মতে এ সাদা চোখের বইমেলাটার প্রাণটাই যেন

হারিয়ে ফেলেছে। কেনা-বেচা, বই-সই সবকিছুই যেন গতানুগতিক, কাগজ পেতে মাঠে বসে, চুমুকে চুমুকে চলকে ওঠা প্রেম-স্নেহগান-কবিতা রেভলিউশন... না ছিল না।

স্বভাবতই কথা উঠেছে কবিদের, লেখনি সর্বস্ব জীবনে সুরা পানের প্রভাব নিয়ে। ফিরে ফিরে এসেছে কিছু নাম। তাদের বোহেমিয়ান জীবনের অসামান্য প্রতিভার প্রসঙ্গ। তাদের স্মৃতিকে বারে বারে জানানো হয়েছে কুনিশি। আবার হঠাৎই বাঁক খেয়ে ঘুরে গেছে প্রসঙ্গ। প্রশ্ন উঠেছে মেয়ে কবিদের। তাদের সুরা আশক্তির কথা। নারী স্বাধীনতা, কাব্য-কবিতা, সুরাপান— মেয়েদের লেখনি সুরার ইনফ্লুয়েন্স নিয়ে জমে উঠেছে তর্ক-বিতর্ক। এসেছে ডরথি পার্কারের কথা, তার ড্রাই উইট, কস্টিক হিউমারের কথা, আর সুরার প্রতি আজীবন ভালবাসার কথা। এসেছে প্যাট্রিসিয়া হাইস্মিথের কথা— তার আসক্তি, তার অ্যালকোহল অ্যাবুজ, তার ডিপ্রেশন, তার ক্যাম্পার, তার লেখার অনবদ্যতা এবং তার কপিং মেকানিজমের কথা। আবার ‘ইয়ং বেঙ্গল’-এর কথা, কেমন করে অন্দরমহল থেকে সেকালের নারী দেখেছিল ওই উত্তাল সময়ে কিছু দামাল ছেলেদের সুরাপানের মাধ্যমে সমাজ সংস্কার পাল্টে দেবার অঙ্গীকার, এসেছে সে কথাও।

মনে রাখতে হবে, এই বাংলায়, বিশেষ করে চ্যাটারিং ক্লাসের মধ্যে মেয়েদের সুরাপানেই সেদিন পর্যন্ত কিন্তু এতটা অন ইওর ফেস ছিল না। চোলাই-হাড়িয়া-মহুয়া বানানোতে মেয়েরা অঙ্গঙ্গিকভাবে জড়িয়ে থাকলেও, তা ছিল অনেকটাই পদ্যের আড়ালে, তাদের সুরারসিক ভাবে প্রেজেন্ট করা হয়নি মেইন স্ট্রিম সাহিত্যে। যদিও তার যে উল্টোটা হয় নি, তাও নয়, তবুও। তাদের লেখাতেও তেমন করে উঠে আসেনি তাদের গলা ভিজিয়ে বর্ণা কলম-কালি মারফত তা চিরস্মরণীয় করে রাখার প্রচেষ্টা। আরও বিশদভাবে বলতে গেলে বলতে হয়, যে ভাবে ফ্রান্স বা ইটালিতে ওয়াইন তৈরিতে আগাগোড়া

মেয়েরা জড়িত থাকে, ওসব দেশে যে চোখে ওয়াইন সেবনকে নারী-পুরুষের উর্ধ্ব উঠে দেখা হয়, পশ্চিম দুনিয়ায় যেন করে মদ খাওয়া সার্বজনীন, ঠিক তেমনটা তো আমাদের এখানে নয়? এখানকার ছুঁৎমার্গ কাটিয়ে, সমাজের শৃঙ্খল ভেঙে নারী-সাহিত্যে সুরা আসক্ত কেন, সুরারসিক সেরকম বলিষ্ঠ নারী চরিত্রের তাই অনেক গুণীজনের মতেই ভীষণ অভাব। তবে এ কথা ঠিক, যেভাবে বদলে চলেছে সবকিছুই সময়ের চাবুক খেয়ে, খুব বেশিদিন যে অপেক্ষা করতে হবে তা কিন্তু মনে হয় না।

এখানে এর একটা কথা বোধহয় না বললেই নয়। ফ্রান্সের বিখ্যাত শ্যাম্পেন শিল্পে কিন্তু অবিস্মরণীয় দুটি নাম ভাভ ক্লিকো (দ্য উইডো ক্লিকুট) অ্যান্ড ভাভ পোমারি। দু’জনেই স্বামী হারিয়ে তাদের ব্যবসার রাশ তুলে নিয়েছিলেন নিজেদের হাতে এবং, অবিশ্বাস্য দক্ষতায় তাদের তৈরি শ্যাম্পেনকে তুলে নিয়ে গেছিলেন সাফল্যের শিখরে। আজ তো ফ্রান্সের শ্যাম্পেন ডিস্ট্রিক্টে বা আমেরিকার ক্যালিফোর্নিয়ার বিখ্যাত নাপা ভ্যালিতে ওয়াইন তৈরির নিরিখে নারীদের সাফল্য গাথা সর্বজনবিদিত। আমাদের এখানে তেমন ইন্সপিরেশনই বা কোথায়?

সামনেই নারী দিবস। এই প্রসঙ্গে হতে পারে না কথাবার্তা? সোশ্যাল ড্রিফ্টিংয়ের লক্ষণ রেখা পেরিয়ে কেন রমণীর লেখা থেকে বারে পড়তে পারে না কয়েক ফোঁটা নেশা? অপেক্ষায় রইলাম।



শুভরত গাঙ্গুলি

All our products are
HUID | HALLMARKED



মডার্ন গিনিহাউস প্রাঃ লিঃ

নতুন ছুশি প্রতিশ্রুতি

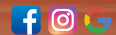
২০৮, বি.বি. গাঙ্গুলী স্ট্রীট, কলকাতা ৭০০০১২
ফোনঃ ০৩৩ ২২৪১ ৮২০৩/৬২৮১
০৩৩ ৪০০৬ ৫৮৪৪

নতুন পাওয়া
মোনার ছোঁয়ায়
নতুন খুশির
আশ্বাস...

hello@mghjewellers.com

www.mghjewellers.com

Follow us on :



শাখা

SREMON JEWELLERS

ফোন- ০৩৩ ৪০০৬ ৫৮৪৪

দি মডার্ন গিনিহাউস

৮৫, বি.বি. গাঙ্গুলী স্ট্রীট, কলকাতা ৭০০০১২
ফোনঃ ০৩৩ ২২৩৬ ৪৪৩০/০৩৩ ৪৬০৫ ৫৪৬৩



পাত পেড়ে বাঙালি ভোজ, বছরের প্রথম দিনেই

পয়লা বৈশাখ, ১৪৩২

১৫ এপ্রিল, ২০২৫

বেলগাছিয়া রাজবাড়ি
(বেলগাছিয়া মেট্রো স্টেশনের বিপরীতে)



পাত পেড়ে বাঙালি ভোজের পাশাপাশি থাকছে বাগো পান আর সেনার মজা।
শান্তিনিকেতনের সোনাকুরির হাটও উঠে আসছে এখানে।
আসুন, দেখুন আর আনন্দের শরিক হোন।

বিস্তারিত জানতে যোগাযোগ করুন
8017125297



১৪৩২

রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহ	শুক্র	শনি
		১	২	৩	৪	৫
৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২
১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯
২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬
২৭	২৮	২৯	৩০	৩১		



A SYMPHONY OF STYLE AND PERFORMANCE

KUTCHINA[®]
THE KITCHEN EXPERTS

COOK UP THE NEW



Why choose **KUTCHINA**[®]?

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 | Follow us on   @kutchinaconnectofficial