



भोजन परोसना

भारत विभिन्नता में एकता का देश है। भारत में अनेक भाषाएँ, भू स्थान, जलवायु, धर्म एवं संस्कृति में विभिन्नता है। इसी प्रकार भोजन में भी विविधताएं पायी जाती हैं। भोजन अनेक संस्कृतियों के मिश्रण से विभिन्नता लिए हुए बनाया जाता है। यह अनेक धर्मों एवं रीति-रिवाजों के अनुसार बनाया जाता है। भोजन का विवाह, जन्मदिन, धार्मिक आयोजनों, पूजा-स्थलों, मुलाकातों आदि अवसरों पर महत्व है। हम जब भी अपने परिवार, मित्र एवं सहयोगियों से मिलते हैं, तो उन्हें भोजन का निमंत्रण देते हैं। अनेक संस्कृतियों में अनेक प्रकार से भोजन पकाया जाता है। यह भोजन किसी भी क्षेत्र में मिलने वाली सामग्री के आधार पर बनाया जाता है।

भोजन पकने के पश्चात् जब व्यक्ति के पास खाने के लिए जाता है, तो उसे भोजन परोसना कहते हैं।

भोजन परोसने की विधि संस्कृति और हर क्षेत्र में अलग-अलग होती है। इसलिए यह जानना आवश्यक है कि हम किस प्रकार हमारे मेहमानों को भोजन परोस सकते हैं। उदाहरण के लिए भारत के दक्षिणी एवं पूर्वी राज्यों में चावल मुख्य भोजन पदार्थ है। इसी प्रकार उत्तरी भारत में रोटी मुख्य भोज्य है। इसका कारण



टिप्पणी

है कि इन क्षेत्रों में इन अन्नों की पैदावार अधिक होती है। चावल एवं इससे बने पदार्थ रोटी से अलग प्रकार से परोसे जाते हैं। भारत के भोजन पदार्थों को मिर्ची एवं मसालों के लिए जाना जाता है। संपूर्ण भारत में मसालों का प्रयोग खाने को स्वादिष्ट बनाने के लिए किया जाता है। पके हुए भोजन को ताजा या पैक करके किसी व्यक्ति को दिया जाता है। पिछले कुछ सालों में पैक भोजन का प्रचलन बढ़ा है। खाद्य पदार्थ उद्योग लाभ व व्यवसाय के लिए बहुत अच्छा उद्योग है।

प्रारंभिक भारत में भोजन जमीन पर या छोटी मेज पर बैठकर किया जाता था। अधिकतर भोजन हाथों की उंगलियों से खाया जाता है।

आइए जानते हैं कि भोजन परोसना क्यों महत्वपूर्ण है, भारतीय संस्कृति एवं भारतीय बर्तनों के प्रयोग से हम किस प्रकार बेहतर खाना परोस सकते हैं।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- भोजन परोसने का महत्व समझा पाएंगे;
- विभिन्न प्रकार के भोजन परोसने की विधियों की व्याख्या कर पाएंगे;
- घर एवं बाहर भोजन परोसने की सुविधा का वर्णन कर सकेंगे; और
- प्रणालीबद्ध रूप से भोजन परोस पाएंगे।

10.1 भोजन परोसना

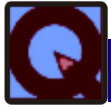
भोजन बनाने एवं भोजन ग्रहण करने के बीच की इकाई भोजन परोसना है। इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है जिसमें आपका तरीका, संस्कृति, समूह एवं आपके आस पास की चीजें आती हैं।

अलग-अलग जाति समूह की अलग-अलग भोजन परोसने की विधि होती है। उदाहरण के लिए-भारतीय मेहमानों को प्यार से भोजन परोसते हैं और उनकी अन्य सहायता भी करते हैं।



टिप्पणी

भोजन परोसना इस पर भी निर्भर होता है कि भोजन कहां परोसा जा रहा है। उदाहरण-घर, रेस्तरां, कार्यालय, घूमने के स्थल, स्कूल आदि।



पाठगत प्रश्न 9.1

1. भोजन परोसना किसे कहते हैं।
2. आप के घर में किस प्रकार भोजन परोसा जाता है? उदाहरण सहित समझाइए।

10.2 भोजन परोसने के प्रकार

भोजन को पैक करके व्यक्तियों के पास एक स्थान से दूसरे स्थान पर भेजा जाता है। इसका उदाहरण-मुंबई में ढासेवाला, विद्यालयों में मध्यांतर भोजन या रेस्तरां में रात्रि भोजन के रूप में भी परोसा जाता है। साथ ही घरों पर भी भोजन परोसते हैं।

रेस्तरां/होटल पर भोजन परोसना

होटल में भोजन रसोई से परोसने के लिए ट्राली या साइड मेज का प्रयोग किया जाता है। भोजन या तो लोगों को परोसा जाता है या लोग खुद परोसते हैं। इसके लिए बड़े बर्तन में भोजन उनके समक्ष होता है, जिससे वे आवश्यकता अनुसार अपने बर्तन में रखते हैं। रेस्तरां में मेहमान परिवार सहित मेज कुर्सी पर बैठते हैं तथा रेस्तरां कर्मचारी भोजन परोसते हैं।



टिप्पणी



चित्र 10.1 रेस्तरां/होटल में भोजन परोसना

रेस्तरां में भोजन मीनू में से अपने पसंद का चुना जाता है। यह भोजन मेहमानों को सुव्यवस्थित रूप से परोसा जाता है। यहां मेहमान स्वयं अथवा रेस्तरां कर्मचारियों द्वारा भोजन परोसवा सकते हैं। जब भोजन बड़े मेज पर रखा जाता है जिसे बैरे परोसते हैं, वह बैफेट (Buffet) व्यवस्था कहलाती है।

बैफेट-वह भोजन जो लंबे टेबल पर रखा जाता है, जिसे मेहमान अपने आवश्यकता अनुसार स्वयं परोसते हैं।

घर पर भोजन परोसना

भारतीय घरों में महिलाएं, पुरुषों और बच्चों को भोजन परोसकर देती हैं।

घरों में भोजन जैसा पहले बताया है या तो मेज पर या जमीन पर बैठकर खाया जाता है। अनेक भारतीय परिवार छुरी, कांटों आदि के प्रयोग से भी भोजन करते हैं। अधिकतर घरों में हाथों से भी भोजन खाते हैं। खाने में प्रयुक्त बर्तन (cutlery) भोजन करने वाले की प्रवृत्ति पर निर्भर करता है। भारतीय खाना अनेक आकार, स्वाद एवं बनावट पर आधारित होता है, इसलिए उंगलियों के प्रयोग से

खाना खाया जाता है। अधिकतर यह खाने का स्वाद, सुगंध, देखने और छूने से बढ़ा देता है।



चित्र 10.2 घर पर भोजन परोसना

जब कोई व्यक्ति जमीन पर बैठकर खाना खाता है तो भोजन पत्तों, थालियों आदि में परोसा जाता है। कई स्थानों पर लंबी मेज का भी प्रयोग होता है।

मिट्टी के बर्तन में भोजन पकाना/परोसना

हम यह जानते हैं कि हमारे पूर्वज भोजन मिट्टी के बर्तन में बनाते थे क्योंकि उस समय प्लास्टिक, स्टील या एल्युमीनियम का अविष्कार नहीं हुआ था। विज्ञान ने यह सिद्ध किया है कि मटके या चीनी मिट्टी के बर्तन में भोजन पकाने से खाना स्वास्थ्यवर्धक एवं पौष्टिक बनता है। इससे अन्य गैर जरूरी धातु तत्व भी भोजन में नहीं मिलते हैं। मिट्टी के बर्तनों की प्रकृति क्षारीय होती है। इसलिए यह अम्लीय भोजन के साथ मिलकर क्षारीय स्तर को समान रखता है। ऐसे बर्तन तरल पदार्थों को गर्म प्रदेशों में ठंडा रखते हैं। छोटे बर्तनों का प्रयोग दही व कुल्फी



टिप्पणी



टिप्पणी

बनाने हेतु तथा भोजन परोसने हेतु किया जाता है। मिट्टी के कुल्हड वातावरण को नुकसान नहीं पहुंचाते हैं। इनका प्रयोग चाय या पानी परोसने हेतु किया जाता है।

पत्ते

पत्तों का प्रयोग प्राचीन समय में भोजन परोसने के लिए किया जाता था। ताजा पत्तों को प्लेट की भांति प्रयोग करने का प्रचलन था। यह प्रचलन भारत के दक्षिणी एवं पश्चिमी क्षेत्रों में यह अभी भी पाया जाता है। दक्षिण भारतीय आसानी से उपलब्ध केले के पत्तों पर भोजन परोसते हैं। यह पत्ते आकार में बड़े तथा मोटे होते हैं। यह प्लेट के रूप में आसानी से प्रयुक्त हो सकते हैं।



चित्र 10.3 पत्तल

उत्तर भारत में पत्तलों का प्रयोग प्रसाद देनें, दोना के रूप में किया जाता है। यह पत्तल सूखे पत्तों से बनायी जाती है। यह भी महत्वपूर्ण है कि केले के पेड़ के पत्ते दक्षिण भारत में उत्तरी भारत की तुलना में ज्यादा पाए जाते हैं। आजकल थर्मोकोल या प्लास्टिक के प्लेट एवं कटोरे उपलब्ध हैं। यह हमारे वातावरण के लिए सुरक्षित नहीं है। यह पदार्थ जैव निम्नीकरण (Biodegradable) नहीं करते है।



टिप्पणी

तले हुए तरल पदार्थ जैसे सब्जी पत्ते के ऊपरी हिस्से पर रखे जाते हैं वही सूखे पदार्थ जैसे चावल एवं पापड निचले हिस्से पर रखे जाते हैं।

प्लेट में भोजन परोसना



चित्र 10.5 प्लेट में भोजन परोसना

प्लेट में भोजन परोसने की विधि बायीं तरफ से शुरू होकर दायीं तरफ जाती है। हमने अधिकतर यह देखा है कि कम प्रयुक्त चीजें जैसे नमक, नींबू, चटनी, रायता और आचार बायीं तरफ तथा सूखी सब्जी दायीं तरफ तथा मध्य में चावल या उससे संबंधित भोजन पदार्थ रखे जाते हैं। तैलीय पदार्थ छोटी कटोरियों या कटोरे में परोसे जाते हैं।

विद्यालय में बालकों को भोजन परोसना

विद्यालय में मध्यान्तर भोजन का प्रबंध होता है। यह भोजन सुबह स्कूल में बनाया जाता है। इस भोजन में दाल, चावल, चना, पूरी आलू आदि बच्चों को चटाई पर बिठाकर खिलाया जाता है। भोजन परोसने वाला व्यक्ति भोजन उनकी टिफिन बाक्स में आवश्यकता के अनुरूप रखता है।

10.3 भोजन परोसने हेतु प्रयुक्त प्राचीन भारतीय बर्तन

चकला बेलन एक गोलाकार (सख्त सतह वाला) बर्तन होता है। यह पत्थर, मार्बल, लकड़ी, प्लास्टिक आदि का बना होता है। यह गोल-गोल बेलन (Rolling pin) के साथ प्रयुक्त होता है। बेलन गोलाकार आटे के लोए को चकले की मदद से रोटी (पतली सतह) में परिवर्तित करता है। बेलन अधिकतर लकड़ी का बना होता है तथा अनेक आकार में आता है।



चित्र 10.6 चकला बेलन

तवा एक गोलाकार बर्तन है जिसका प्रयोग रोटी पकाने के लिए होता है। यह चिकनी मिट्टी, एल्युमीनियम, लोहे आदि का बना होता है। हम तवे पर डोसा, चीला या परांठा भी बना सकते हैं। तवा मोटे तल के लोहे का बना होता है। तवे अनेक आकार, वजन एवे सामग्री से बना होता है। आजकल नॉन-स्टिक तवे भी उपलब्ध हैं जिन पर भोजन चिपकता नहीं है।

डेकची उबालने या तरलदार सब्जी बनाने के लिए प्रयुक्त की जाती है। यह तांबा, कांसे या एल्युमीनियम की बनी होती है। डेकची के आकार के कारण भोजन पदार्थों को समान ताप प्राप्त होता है।



चित्र 10.7 डेकची



टिप्पणी



टिप्पणी

झंझरी/छांटा/पोनी एक छिलनीदार चम्मच होती है जिससे भोजन पदार्थ एवं तेल/घी अलग होते हैं। यह गहरे तलने अथवा भोजन परोसने के लिए प्रयुक्त होती है। यह अधिकतर स्टील, लोहा, एल्युमीनियम या कांसे की बनी होती हैं।



चित्र 10.8 छांटा

हांडी अधिकतर चावल पकाने के लिए प्रयुक्त होने वाला बर्तन है। यह चिकनी मिट्टी, एल्युमीनियम, स्टील अथवा कांसे से बनी होती है। डेकची की भांति इसका आकार भोजन पकाने में मदद करता है। इसमें भोजन जल्दी बन जाता है। पोषक तत्व एवं स्वाद के लिए मिट्टी के बर्तन बेहद अच्छे होते हैं। इसमें हर प्रकार का भोजन बनाया जा सकता है। धीमा भोजन पकाने से यह बर्तन भोजन की गुणवत्ता एवं स्वाद बढ़ाते हैं। इनमें पोषक तत्वों का स्तर भी संतुलित रहता है।



चित्र 10.9 हांडी

खूटी एक धातु की चम्मच होती है। यह स्टैपुला की आकृति में होती है। यह तलने के लिए प्रयोग की जाती है। यह तलते समय भोजन पदार्थ पलटने में प्रयोग होती है। यह अधिकतर स्टील, लोहे, एल्युमीनियम, कांसे, लकड़ी अथवा सिलिकान से बनती है। सिलिकान वाली खूटी का प्रयोग नॉन स्टिक बर्तनों में होता है।



चित्र 10.10 खूटी

सारमी या चिमटा या संडासी यह लंबे धातु के बर्तन होते हैं, जिनका प्रयोग रसोई में किसी भी बर्तन को पकड़ने के लिए किया जाता है। उदाहरण के लिए ये आंच पर रोटी फुलाने के लिए काम आता है। किसी बिना हैंडल के छोटे अथवा गर्म बर्तन को पकड़ने हेतु भी प्रयोग किया जाता है।



चित्र 10.11 चिमटा

सिल बट्टा अथवा शिलनोड। पत्थर से बना हुआ बर्तन है। यह मसाला पीसने या चटनी बनाने के लिए प्रयुक्त होता है।



चित्र 10.12 सिल बट्टा



टिप्पणी



टिप्पणी

बोटी, दाओ दा या पिराडी बंगाल की घुमावदार काटने वाली ब्लेड का बर्तन है। यह ब्लेड लकड़ी के आधार पर स्थित होती है तथा सब्जियां काटने के काम आती है।



चित्र 10.13 पिरडाई

कडाही या वोक यह तलने में मुख्य रूप से काम आती है। यह लोहे या एल्युमीनियम की बनी होती है। यह अधिकतर सूखी सब्जियों के लिए प्रयोग की जाती है। इसमें सब्जियों को आसानी से चलाया जा सकता है।



चित्र 10.14 कडाही

कडछी या चमचा यह दाल, चावल आदि पकाने या परोसने के लिए प्रयुक्त



चित्र 10.15 कडछी

होती है। इसका आकार एक बड़े चम्मच के रूप में होता है। यह थोड़ी गहरी होती है। यह स्टील, लोहा, एल्युमीनियम, कांसा, लकड़ी आदि की होती है।



पाठगत प्रश्न 10.2

1. आप सिलबट्टे का प्रयोग किस प्रकार करेंगे?
2. कडाही या वोक के प्रयोग बताइए।
3. उन बर्तनों का चित्र बनाएं जिनका प्रयोग आप घर पर आलू पूरी बनाने के लिए करेंगे।



आपने क्या सीखा

- भोजन परोसने का महत्व
- विभिन्न प्रकार की भोजन सेवाएं
- घर एवं बाहर भोजन परोसना।
- अनेक प्राचीन बर्तन जिनका प्रयोग भोजन परोसने के लिए होता है।
- प्रणालीबद्ध भोजन परोसना।



पाठांत प्रश्न

1. भोजन परोसने की व्याख्या करें।
2. भोजन परोसने के विभिन्न प्रकार बताएं।



टिप्पणी

3. घर एवं रेस्तरां में भोजन परोसने का अंतर बताइए।
4. कुछ विभिन्न प्राचीन बर्तनों के नाम लिखिए?
5. प्राचीन बर्तनों की पुराने एवं नवीन स्वरूपों की व्याख्या करते हुए चित्र बनाएं।
6. उन कारणों को बताइए जिसके कारण मिट्टी के बर्तन पानी भरने के लिए उपयुक्त होते हैं?
7. भोजन पकाने के लिए हांडी का प्रयोग क्यों किया जाता है?



उत्तरमाला

10.1

1. भोजन परोसना, पकाने एवं खाने के मध्य का स्तर है। यह महत्वपूर्ण भूमिकाओं जैसे आपके संस्कार, सभ्यता एवं संस्कृति को दिखाता है। इससे किसी भी व्यक्ति या समूह का पता चलता है।
2. अनेक प्रकार से भोजन परोसने का आधार भोजन का प्रकार एवं किस स्थान पर परोसना है, निर्भर करता है। खाना पैक कर, रेस्तरां या घर में परोसा जाता है।

10.2

1. मसाला एवं चटनी पीसने हेतु।
2. तलने हेतु कडाही का प्रयोग।
3. कडाही या वोक।

