

রের
মা

বর্ধমান

খানে এই মিষ্টি তৈরি শুরু
কুমড়োর মাপের এক একটি
মা থেকে ছ'শো গ্রাম। কিন্তু
এই মানের কারিগর তৈরি হচ্ছে
১৫ থেকে ৭ কিলো ওজনের
নব-অনুষ্ঠানে কদমা
বিশ্যিক।

এর তৈরি এই মিষ্টি অন্যত্র
কদমা অত্যন্ত নরম।
বিস্ময়। মানকরকে
কদমার জন্য।



ছ্যাঁচড়া, ছেঁচকি, চচ্চড়ি, সুজো, ধোঁকা, দম, ঘণ্ট, লাবড়া, ডালনা

হিরণ্য মাইতি

মায়ের হাতের রান্নার দিনগুলো চোখের
সামনেই ফুরিয়ে গেল। ছ্যাঁচড়া, ছেঁচকি, চচ্চড়ি,
সুজো, ধোঁকা, দম, কচুরঘণ্ট, মুড়িঘণ্ট,
মোচারঘণ্ট, লাবড়া, ডালনা, ভূনিখিচুড়ির মতো
পদগুলো টুপটুপ করে ঝরে পড়ছে আমাদের
সর্বজনীন ঘরোয়া মেনু থেকে। ক্রতগতির পিছল
রুটিনের সঙ্গে পাশা দিয়ে বদলি হিসেবে এসে
গেছে 'হেলদি ফুড ও টেস্টি ফুড' সকল।
বাঙালির ঝাল আর ঘটির মিষ্টি ফোড়নের কাল
পেরিয়ে দেশি-সময়-সাপেক্ষ রান্না পিছ হটেছে।
এখন গ্লোবাল হওয়ার তাগিদ আমাদের। খাদ্যের
আর এক নাম অভ্যাস, তাই অভ্যাস বদলের
হিড়িক চারদিকে।

বাঙালি মায়ের অসংগঠিত শ্রমের ফসল
ছিল এই সব পদগুলো। মায়ের ঘাম বারানো
বিপুল পরিশ্রমেই গড়ে উঠেছে নাগরিক রান্না ও
আঞ্চলিক রান্নার ঐতিহ্য ও পরম্পরা। বড়ি,
আচার, মোরঝা, সরবৎ, পিঠে, পুলি, মিঠাই,
নাড়ু, আমসি, আমসদ্ব, মোয়া, মুড়কি, গোলা
রুটি, তকতির মতো কত মেধাবী আবিষ্কার তার
যোগ্য স্বীকৃতি পেল না। দীর্ঘকালের সম্মিলিত
প্রজ্ঞা ও কারিগরি প্রকৃতির ভিতর উঠে আসা এই
রন্ধন-প্রণালীর উত্তরাধিকার আমরা গ্রহণ করতে
অনিচ্ছুক অথচ সন্তানের মুখে যা নতুন খাবার
বলে তুলে দিচ্ছি তার সম্পর্কে সবটা জানিই না।
আমরা কি ভুলে যাচ্ছি, খাদ্য নির্বাচনে
অমনোযোগী হওয়া মানেই সাত সতেরো অসুখ
ডেকে আনা? পুরনো রীতি ও পদ্ধতিগুলোকে
ঝাড়াই বাছাই করে, প্রয়োজনের উপযোগী করে
নিলে আখেরে ভালো হত।

সাধারণ শিল-নোড়া, হাতা-খুস্তি, কড়াই আর
উনুনের আগুনের সীমিত আয়োজনের মধ্যেও
কী ভাবে এক-একটি শিল্পসম্মত রচনা মায়েরা
গড়ে তুলেছিলেন, ভাবলে শ্রদ্ধায় মন ভরে ওঠে।
বঙ্গ-সংস্কৃতির অন্যতম উপাদান বাঙালির
রান্না ও তার রান্নাঘর। এই রান্নাঘর ও তার
সঞ্চালিকারাই আপাতবদ্ধ চলনহীন সমাজে
পরিবর্তনের ছোটো ছোটো ঘূর্ণিগুলো সঙ্গ করে
এ বাড়ি থেকে ও বাড়ি নিয়ে যেতেন। প্রত্যেক
বাড়ির একটা নিজস্ব রান্নার ঘরানার সঙ্গে নতুন
বউ বয়ে আনতেন তার বাপের বাড়ির রান্নার
ধরনধারণ। ও বাড়ির মশলার হিসেবের সঙ্গে এ
বাড়ির দাবি মিলে মিশে একটা নতুন চেহারা
নিত। এই চলমানতা কখনও থামেনি।

এখন 'আমরা দু'জনেই বেরোই' তাই কারও
সময় নেই। বাংলা টিফিনের বদলে জলখাবার,
বাচ্চার স্কুলের টিফিন বাস্র সবই কিনে-আনা
খাবারে চঞ্চল। রেডিমেড রান্নাঘরে এখন
শুকনো, ভেজা, ভাজা, প্যাকেট বন্দি, বোতল
বন্দি কত রকমের খাবার। তাদের গায়ে কবে

তৈরি আর কতদিন পর্যন্ত সেগুলো খাবার
হিসেবে ভোজনীয় থাকবে তার বিবরণ। সাধারণ
ভাবে যা এক দু'দিনে পচে নষ্ট হয়ে যাওয়ার
কথা, কেন সে সব খাবার পচে না, জানতেও
চাই না। আমাদের বাচ্চারা অনেক নতুন নতুন
খাবারের নাম জানে, ইতিমধ্যে খেতেও শিখেছে
সেসব। কিন্তু সেগুলো কী দিয়ে বানানো আমরা
বড়রা অনেক সময় জানি না।

পুষ্টি ও স্বাস্থ্য

হল গ্লোবাল বা দেশি যা-ই খাই, তাৎক্ষণিক
স্বাদের চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি ও স্বাস্থ্য। কোন
অঞ্চলের জনগোষ্ঠী তার চারপাশে পাওয়া মাছ,
মাংস, সবজি ও মশলা দিয়ে দীর্ঘ পরীক্ষা
নিরীক্ষার ভিতর গড়ে তোলেন প্রধানতম
খাবার তালিকাটি। নাগরিক বহুল প্রচারিত
রান্না হোক বা আঞ্চলিক, সব রান্নার রাঁধুনিদের
জানতে হয় কী দিয়ে রাখি আর কার জন্যে
রাখি। বাঙালির রান্নাঘরটি রূপকথার মতো
আশ্চর্যময়তায় ভরা। কলকাতা ও তার বাইরে
দুই পরগনা, বাঁকুড়া, মেদিনীপুর, হুগলি, হাওড়া
ও উত্তরবঙ্গের নানা বিচিত্র পদ ভাঙনের ধাক্কায়
হারিয়ে যাচ্ছে। রান্না কোনও লিখে রাখার বস্তু
নয়, হাতে কলমে ধরে রাখার জন্যে যে মেহনত
ও অনুসন্ধিৎসা লাগে তা না থাকলে শেখা যায়
না। আগ্রহ না থাকলে তাকে ধরে রাখা যায় না।
তাই স্মৃতির ভাঁড়ারও খালি হচ্ছে ক্রমশ। শেকড়
উপড়ানো গাছের মতো লুটিয়ে পড়ছে বিগত
প্রজন্মের বেঁচে থাকার ইতিহাস ও লোকপ্রজ্ঞা।

পূর্ব মেদিনীপুরের চিকনি শাক, বাঁকুড়ার
পনকা শাক, উত্তর ২৪ পরগনার খারকুন পাতা,
গিমে শাক, নদিয়ার চৈ-শাক, উপকূলের গিরিয়া
শাক স্থানীয় মানুষদের বড়ো প্রিয়। স্বাদু পদ
বানানোর পাশাপাশি আমাদের রান্নাঘর পথ্যকেও
সরবরাহ করত রান্নার মোড়কে। বাংলার
উপকূল অঞ্চলের রান্না লস্কা, টক, ঝাল ও নুনের
যে নিজস্বতা তৈরি করেছিল তা কেবল রান্নার
কারিকুরির ফল হিসেবে নয়, ওই অঞ্চলের
জলহাওয়ার দাবিও ছিল এই রেসিপিতে। প্রচুর
ভিটামিন সি দরকার পড়ে এই অঞ্চলের
লোকেরে সর্দি, কাশি ও চর্মরোগের সঙ্গে লড়াই
করার জন্যে। 'টক' জাতীয় পদগুলোর প্রধান
উপাদান চুকোর, আমরুল, আমড়া, কামরাঙা,
চালতা, কাঁচা আম, আমসি, কাঁচা তেঁতুল, পাকা
তেঁতুল, টোপাকুল, কংবেল, বেথো শাক, টক
পালং, রয়্যালকুল, নানা রকমের পাতি, গোঁড়া
লেবু, আরও কত কী! কত সব প্রসিদ্ধ 'বাড়ি'র
রান্নার ইতিহাস লেখা হল, পড়া হল, অথচ
লোক-রান্নার অনেক ইতিহাস কোনও দিন
জানতেও পারলাম না।