



ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 8.4
IJAR 2020; 6(11): 376-377
www.allresearchjournal.com
Received: 21-09-2020
Accepted: 24-10-2020

डॉ० सीमा कुमारी

प्राचार्याशिक्षा विभाग, गृह विज्ञान,
संत बुनियाद स्वामी विद्याभगत
महिला महाविद्यालय, किशनपुर
युसूफ, सरायरंजन, समस्तीपुर,
बिहार, भारत

मैथिल भोजन का ऐतिहासिक विवरण

डॉ० सीमा कुमारी

प्रस्तावना

मैथिल व्यंजन भारतीय व्यंजनों और नेपाली व्यंजनों का एक हिस्सा है। यह एक पाक शैली है, जो मिथिला में उत्पन्न हुई। भारतीय उपमहाद्वीप का एक क्षेत्र जिसमें बिहार के कई जिले और नेपाल के कई जिले शामिल हैं मिथिला अपने पान, माछ और मखान के लिए प्रसिद्ध है।

इतिहास और उत्पत्ति

मैथिल व्यंजनों का संदर्भ 11वीं शताब्दी में लगभग 1000 साल पहले लिखी गई मैथिली पुस्तक में मिलता है, ज्योतिश्रर ठाकुर द्वारा लिखी गई पुस्तकें वर्णरत्नाकर और प्राकृति पिंगल में मैथिल भोजन, मछली और दही के प्रति प्रेम का उल्लेख है। प्राकृति पिंगल में विभिन्न प्रकार की मछलियों और सब्जियों को पकाने के व्यंजनों का उल्लेख है। इन व्यंजनों में उस समय से लेकर वर्तमान तक में ज्यादा परिवर्तन नहीं हुआ है। वर्णरत्नाकर में दही को सभी व्यंजनों का सार बताते हुए कुछ इस प्रकार उल्लेख किया हुआ है। ग्यारह आंगूर वरली परली, कांचे कपूर लेसन देल सन दधि, शरतक पूर्णिमा, चन्द्रमा वीरयता: अमृत जिन सस्में दर्शन पवित्र देषु।

कटिते कांति, टुटिइते कांती, पात्र देखिते बयमारती, अपने एक अन्य प्रसिद्ध 11वीं शताब्दी के मैथिल नाटक ढोर्तसमागम में ज्योतिश्रर ठाकुर का उल्लेख है,

“मॉस—माश पटोल, पे बड़िका कुकुक, शाकप्त,
संजीवन्यथ मत्सय, अंकग, विदल संभवना: प्रकारोर्कह।
स्वादिष्ट च प्यो घृत दधि नवं रम्भा फलं शकरा,
अरतित साध्यता सुवदने भिक्षाय दीया द्रुतम।।”

मिथिला समय से ही बाहरी सांस्कृतिक प्रभावों और सामूहिक प्रवास से अलग रही है। इसलिए मैथिल व्यंजन पूरी तरह से स्थानीय रूप से विकसित है। मैथिल खाना पकाने की शैली बहुत पारंपरिक है। यह आयुर्वेद के सिद्धांतों पर निर्धारित मौसमी भोजन चक्र का अनुसरण करता है। मिथिला क्षेत्र मुगल और ब्रिटिश काल में भी अलग थलग रहा है। इसलिए यहाँ की भोजन अब तक अपने मूल रूप में ही है।

भूमि और जलवायु का प्रभाव

मैथिल व्यंजनों में खाना पकाने की तकनीक और उपयोग की सामग्री ने समय के साथ क्षेत्र की भूमि और जलवायु का अच्छा प्राकृतिक अनुकूल देखा है। अधिकांश सामग्री स्थानीय रूप से उगाई और खायी जाती है। मिथिल के लगभग सभी घरों में अपना किचन गाइन (बाड़ी) होता है, जहाँ गृहस्वामी मौसमी साग और सब्जियाँ उगाते हैं। मिथिला क्षेत्र हिमालय की तलहटी में स्थित है और बाढ़ वाली नदियों द्वारा लाई गई जलोढ़ मिट्टी कृषि और मछली पालन के लिए भूमि को परिपूर्ण बनाती है।

मैथिल भोजन की विशेषताएँ

मिथिला क्षेत्र हमेशा कृषि प्रधान समाज रहा है। गाय और भैंस को दुध के लिए पाला जाता है। दिन के हर भोजन में किसी न किसी रूप में दूध का सेवक किया जाता है।

चुरा—दही

मिथिला के कई घरों में दिन की शुरुआत प्रसिद्ध पौराणिक व्यंजन चुरा—दही से होती है। बिहार के मिथिला क्षेत्रों के बाहर के लोग साल में केवल एक बार “मकर संक्रांति” पर दही चुरा खाते हैं लेकिन एक मैथिल इसे साल भर खाते हैं।

Corresponding Author:

डॉ० सीमा कुमारी

प्राचार्याशिक्षा विभाग, गृह विज्ञान,
संत बुनियाद स्वामी विद्याभगत
महिला महाविद्यालय, किशनपुर
युसूफ, सरायरंजन, समस्तीपुर,
बिहार, भारत

मछली या माछ

क्षेत्र में बड़ी संख्या में नदियों की उपस्थिति के कारण कई प्रकार की छोटी और बड़ी मछलियों की बहुतायत है। मछली मैथिलों के लिए इतनी महत्वपूर्ण है कि इसका उपयोग सभी समुदायों (जैसे कि जितिया पावैन) और यहाँ तक कि मिथिला के दरभंगा राज घरानों में धार्मिक समारोहों में किया जाता है।

मांस या मौस

मिथिला के सभी समुदायों के मैथिल ज्यादातर मांस का सेवन करते हैं। बकरी का मांस पसंद किया जाता है। लेकिन पुराने समय में अन्य जानवरों के मांस जैसे जंगली सूअर, साही जंगली खरगोश, हिरण, साइबेरियन सारस (चिरई) आदि का शिकार और सेवन किया जाता था। पारंपरिक रूप में प्याज और लहसुन के बिना मांस का व्यंजन पकाया जाता था। इसे देसी घी में तल कर और फिर अदरक, जीरा, धनिया के बीज और काली मिर्च के पेस्ट की पानी वाली ग्रेवी में लंबे समय तक उबाल कर पकाया जाता था। फिर पकने के बाद इसे हिंग, जीरा, सूखी लाल मिर्च और तेजपत्ता के साथ तड़का लगाया जाता था। इस प्रकार से पकाने के बाद बकरी के मांस का मूल स्वाद बरकरार रहता था।

भुना हुआ दाल या उलायल दाल

भारतीय व्यंजनों में दाल एक प्रमुख समग्री है। लेकिन मिथिला में दाल तैयार करने का एक अनोखा तरीका है। इसे पकाने से पहले गर्म तवा पर भूनते हैं। इस प्रक्रिया से दाल को एक अनोखा धुँआदार स्वाद मिलता है। मिथिला में कई प्रकार के दालें खाई जाती हैं, जैसे अरहर, मूंग, मसूर, खेसारी, चना, कुरथी और उड़द इत्यादि।

समुदायिक भोजन या भोज भात

मिथिला अपने सामुदायिक दावतों के लिए भी जाना जाता है। जिसे भोज भी कहा जाता है कोई भी धार्मिक समारोह, जहाँ सैकड़ों, लोग दोपहर या रात के खाने में शामिल होते हैं। ये भोजन ज्यादातर समुदाय के पुरुष सदस्यों द्वारा बहुत अलग शैली में तैयार किए जाते हैं। ज्यादातर भोजन प्याज और लहसुन के बिना सात्विक शैली में तैयार किया जाता है। भोजन केले या कमल के पत्तों में परोसा जाता है और पंक्तियों जमीन पर बैठकर खाया जाता है।

पत्तेदार सब्जियाँ या साग-पात

मैथिल भोजन विभिन्न पत्तेदार सब्जियों के लिए जाना जाता है। जैसे बथुआ, गेनहारी साग, लाग साग, खेसारी साग, सरसों साग इत्यादि।

तरुआ (फ्रिट्स) में पिठार (चावल का धोल) का उपयोग

किसी भी पारंपरिक व्यंजन को उन वस्तुओं की संख्या से आंका जाता है, जिन्हें विनम्र परिवार आसानी से बिना अधिक प्रयास के टेबल पर रख सकता है। सभी फ्रिट्स में सबसे प्रसिद्ध तिलकोर का तरुआ है।

पिसे हुए अलसी (तीसी) का उपयोग

ग्राउंडेड फ्लैक्स सीड्स को इसके अपार स्वास्थ्य लाभों के कारण नया सुपर फूड कहा जाता है। परंपरागत रूप से मैथिल रसोई में हमेशा भुने हुए तीसी के बीज होते थे।

धूप में सुखाई और संरक्षित सब्जियाँ

मैथिल महिला सूरज की धूप में सूखी सब्जियों और कई प्रकार की बड़ियाँ तैयार करती हैं। जैसे-कुम्हारूरी, मुरौरी, अदौड़ी, बिरिया, मेथी, उरद बेसन के पेस्ट को धूप में सुखया जाता है। फूलगोभी जैसी मौसमी सब्जियाँ को भी धूप में सुखाई जाती है।

बिना प्याज और लहसुन के खाना बनाना

नई पीढ़ी के लोग प्याज, लहसुन और गरमा मसाला के साथ भारतीय करी का स्वाद लेते हैं, विशेष रूप से नॉन-वेज मटन डिश में।

मैथिल महिलाओं द्वारा प्याज और लहसुन के बिना स्वादिष्ट नॉन वेज मटन व्यंजन पकाया जाता है। व्यंजनों के स्वाद को बदलने के लिए कई प्रकार की टेम्पेरिंग तकनीकों का उपयोग किया जाता है। उनमें से एक सरसों के तेल में काली सरसों और सूखे लाल मिर्च का उपयोग किया जाता है।

मिठाई

मिथिला के सभी समुदाय मैथिल मधुर प्रेमी हैं। उन्हें मिठाई खाने के बहाने चाहिए। लेकिन मिठाइयाँ ज्यादातर घर में ही पकाई जाती हैं। मैथिल महिलाएँ त्योहारों और अन्य विशेष अवसरों के लिए मिठाइयों की किस्में बनाती हैं। जैसे पिरुकिया (गुजिया) खाजा, बलूशाही, लड्डू, मालपुआ, शकरपारा इत्यादि।

स्नैक्स

मिथिला में भुजा (भुना या तला हुआ अनाज, जैसे कि चिवड़ा, चावल, छोले) कचरी (पकौड़े) चोप (मेंरड आलू पकौड़ा) धुधनी इत्यादि। कठसार का एक बहुत ही दिलचस्प परंपरा भी साथ जुड़ा हुआ है। कंसार मैथिल महिलाओं द्वारा संचालित एक गाँव का एक स्थान है। वे एक छोटे से शुल्क के लिए आपके लिए किसी भी अनाज को भूनेंगे। आप उनके द्वारा भुना हुआ चना, चावल चिवड़ा, गेहूँ, मक्का आदि प्राप्त कर सकते हैं। यह मैथिल महिलाओं के लिए समाजीकरण का एक स्थान है।

निष्कर्ष

यह क्षेत्र पहले से ही अपने कला, साहित्य, संस्कृति और अब भोजन के लिए बहुत लोकप्रिय है। वास्तव में मैथिली भोजन एक ऐसी प्रथा है जो विभिन्न प्रकार के उपभोगों के लिए सभी प्रकार के लोगों की आवश्यकता को पूरा करती है। भोजन परोसने की शैली में फासीसी की Tabal d hote से थोड़ी समानता होती है। (भिन्न-भिन्न प्रकार के व्यंजनों को एक साथ एक ही थाली में परोसा जाता है और एक ही वार में खपत किया जाता है।) मैथिली भोजन में गुणवत्ता और मात्रा दोनों का भरपूर ख्याल रखा जाता है और यही इसकी विशेषताएँ हैं। मैथिल हमेशा अपने भोजन में दुध उत्पादों को अत्यधिक प्राथमिकता देते हैं और इसकी एक प्रचलित कहावत है,

“आदि घी और अंत घी, उड़ भोजन के भोजन कहीं”

संदर्भ:-

1. वर्ण रत्नाकर – ज्योतिरीश्रर ठाकुर
2. प्राकृति पिंगल – ज्योतिरीश्रर ठाकुर
3. भारत का प्राचीन इतिहास – आर०एस० शर्मा