

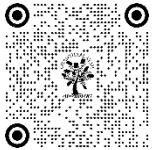
# CULINARY PRACTICES IN UTTAR PRADESH AND THE IMPACT OF GLOBALIZATION

## उत्तर प्रदेश में पकवान पद्धतियां और वैश्वीकरण के प्रभाव

Abhishek Gaur <sup>1</sup>, Aarti Gupta <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Research Scholar, Department of History, Maharishi University of Information Technology, Lucknow

<sup>2</sup> Research Director, Department of History, Maharishi University of Information Technology, Lucknow



### DOI

[10.29121/shodhkosh.v5.i7.2024.2010](https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v5.i7.2024.2010)

0

**Funding:** This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

**Copyright:** © 2024 The Author(s). This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.



### ABSTRACT

**English:** Food is the most basic necessity for every living being, be it human or animal. Food provides energy and nutrients that allow us to grow and stay healthy. Without a nutritious diet, no one would be able to work or play. This study is based on the dietary habits of Uttar Pradesh. Uttar Pradesh is a state in northern India with a population of 19.98 million people. It is the most populous state in India, with 18 subdivisions and 75 districts, and is also the most populous subdivision in the world. This study focuses on the culinary practices of different districts of modern Uttar Pradesh as well as the impact of globalization. This is a chronological study of the eating habits of Indian people, with focus on the most populous state of the country, Uttar Pradesh, and the study is confined to the historical and social factors defining food preferences. The methodology of this study is historical and qualitative. The research is dependent on both primary and secondary sources, such as government annual reports and gazetteers. Uttar Pradesh is the largest producer of several crops like wheat and sugarcane and one of the largest producers of rice, maize, pulses and milk products etc. The culinary culture of Uttar Pradesh grew with the invasion of the Mughals in the sixteenth century as they were very fond of tasting different types of cuisines and hence they brought with them many cooks from Central Asia. These cooks gave birth to a very famous and delicious cuisine i.e. Mughlai cuisine with the help of local Indian cooks and ingredients and that Mughlai cuisine gave birth to the local cuisines of Uttar Pradesh like Awadhi cuisine, Moradabad cuisine, Rampur cuisine etc. Uttar Pradesh cuisine is characterized by a lot of ingredients, spices and the goodness of ghee and mustard oil and its slow cooking is what makes this cuisine very special. The use of mawa, khoya, dry fruits and whole spices makes the cuisine of Uttar Pradesh very rich and delicious.

**Hindi:** भोजन हर जीव के लिए सबसे बुनियादी आवश्यकता है, चाहे वह इंसान हो या जानवर। भोजन ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है जो हमें विकसित होने और स्वस्थ रहने की अनुमति देता है। पौष्टिक आहार के बिना कोई भी काम करने या खेलने के लिए सक्षम नहीं होगा। यह अध्ययन उत्तर प्रदेश की आहार संबंधी आदतों पर आधारित है। उत्तर प्रदेश 19.98 मिलियन लोगों की आबादी वाला उत्तरी भारत का एक राज्य है। यह भारत का सबसे अधिक आबादी वाला राज्य है, जिसमें 18 उपखंड और 75 ज़िले हैं, और यह दुनिया का सबसे अधिक आबादी वाला उपखंड भी है। यह अध्ययन आधुनिक उत्तर प्रदेश के विभिन्न ज़िलों के पकवान पद्धतियों के साथ-साथ वैश्वीकरण के प्रभाव पर केंद्रित है। यह भारतीय लोगों की खाने की आदतों का कालानुक्रमिक अध्ययन है, जिसमें देश के सबसे अधिक आबादी वाले राज्य, उत्तर प्रदेश पर ध्यान केंद्रित किया गया है, और यह अध्ययन खाद्य वरीयताओं को परिभाषित करने के ऐतिहासिक और सामाजिक कारकों तक ही सीमित है। इस अध्ययन की पद्धति ऐतिहासिक और गुणात्मक है। यह शोध प्राथमिक और द्वितीयक दोनों स्रोतों पर निर्भर है, जैसे सरकारी वार्षिक रिपोर्ट और गजेटियर। उत्तर प्रदेश गेहूं और गन्ना जैसी कई फसलों का सबसे बड़ा उत्पादक है और चावल, मक्का, दालें और दूध उत्पादों आदि के सबसे बड़े उत्पादकों में से एक है। सोलहवीं शताब्दी में मुगलों के आक्रमण के साथ उत्तर प्रदेश की पाक संस्कृति में वृद्धि हुई व्यवोक्ति वे विभिन्न प्रकार के व्यंजनों को चर्खने के बहुत शौकिन थे और इसलिए वे अपने साथ मध्य एशिया से कई रसोइयों को लेकर आए। इन रसोइयों ने स्थानीय भारतीय रसोइयों और सामग्री की मदद से एक बहुत प्रसिद्ध और स्वादिष्ट व्यंजन यानी मुगलई व्यंजन को जन्म दिया और उस मुगलई व्यंजन ने उत्तर प्रदेश के स्थानीय व्यंजनों जैसे अवधी व्यंजन, मोरादाबादी व्यंजन, रामपुरी व्यंजन आदि को जन्म दिया। उत्तर प्रदेश के व्यंजनों में बहुत सारी सामग्री, मसाले और धीं और सरसों के तेल की अच्छाई और इसकी धीमी आंच पर खाना पकाने की विशेषताएं हैं जो इस व्यंजन को बहुत खास बनाती हैं। मावा, खोया, सूखे मेवे और साबुत मसालों का उपयोग उत्तर प्रदेश के व्यंजनों को बहुत समृद्ध और स्वादिष्ट बनाता है।

## 1. प्रस्तावना

उत्तर प्रदेश भारत का सबसे अधिक आबादी वाला राज्य है और यह देश का सांस्कृतिक केंद्र भी है। गंगा, यमुना और अन्य नदियों द्वारा निर्मित उपजाऊ भूमि ने इसे देश का सबसे अधिक आबादी वाला राज्य बना दिया है। यह राज्य बहुत विविधतापूर्ण है और राज्य के पूर्वी हिस्से से लेकर पश्चिमी हिस्से तक इसकी जलवायु परिस्थितियाँ अलग-अलग हैं। अतः अध्ययन की सुविधा के लिए प्रदेश को दो भागों पूर्वी एवं पश्चिमी उत्तर प्रदेश में बाँटा जा सकता है। उत्तर प्रदेश अपने पश्चिमी क्षेत्र के कारण देश में गेहूं का सबसे बड़ा उत्पादक है क्योंकि इस क्षेत्र को 1960 के दशक के दौरान हरित क्रांति के तहत सौंपा गया था। आगरा ए मथुरा ए अलीगढ़ ए मोरादाबाद ए रामपुर ए बरेली ए मेरठ ए सहारनपुर जैसे जिले पश्चिमी उत्तर प्रदेश का हिस्सा हैं जबकि वाराणसी ए आजमगढ़ ए प्रयागराज ए जौनपुर आदि पूर्वी उत्तर प्रदेश का हिस्सा हैं। दोनों के बीच मुख्य अंतर यह है कि पूर्वी बेल्ट में चावल की खपत अधिक है जबकि पश्चिमी बेल्ट में चावल की तुलना में गेहूं की अधिक खपत होती है।

## 2. मथुरा

मथुरा जिला उत्तर प्रदेश के सबसे महत्वपूर्ण जिलों में से एक है क्योंकि यह भगवान कृष्ण का जन्मस्थान है और इसलिए यह एक पर्यटक स्थल है और इसके अलावा इसे उत्तर प्रदेश का एक पवित्र शहर माना जाता है। मथुरा के लोग अधिकतर शाकाहारी हैं। हालाँकि शहरी इलाकों में हिंदुओं के अलावा अन्य समुदाय मांसाहारी भोजन खाते हैं लेकिन ग्रामीण इलाकों में लोगों को साप्ताहिक बाजारों का इंतजार करना पड़ता था क्योंकि पहले मांस केवल बाजार के दिनों में ही उपलब्ध होता था अन्यथा उन्हें भी शाकाहारी भोजन का सहारा लेना पड़ता था। जिले के मुख्य अनाज ज्वार ए बाजरा ए गेहूं ए मक्का हैं जिनमें मक्काए ज्वार और बाजरा ज्यादातर गरीब लोग खाते थे क्योंकि ये मोटे और सस्ते अनाज थे। जिले में उपयोग की जाने वाली दालें हैं मटर ए मूंग ए उड़द ए चना ए मसूर और अरहर। ख-1, घोर कुटीष ; लगभग 300 साल पहले बनी एक संरचनाद्वारा और लोगों का मानना है कि भगवान कृष्ण मोर के रूप में उन लड्डुओं को खाते हैं। ख-2, मथुरा में पूँडियाँ और कचौड़ियाँ बहुत लोकप्रिय हैं। यह एक प्रकार की चपटी ब्रेड और डीप फ्राई स्टफ्ड ब्रेड है। तली हुई भरवां चपटी ब्रेड को पूँड़ी कहा जाता है जिसमें किसी भी प्रकार की स्टफिंग नहीं होती है और इसे खीरए आलू की सब्जी ; आलू की करीद्वय कद्द ; कद्दद्वय की सब्जी के साथ खाया जाता है और डीप फ्राई की गई स्टफ्ड ब्रेड को कचौरी कहा जाता है जिसमें स्टफिंग होती है। मसालेदार मूंग दाल या मसला हुआ आलू। ख-3, मथुरा चाट भी बहुत अनोखी है। मथुरा के चाटवाले अपनी चाट में प्याज और लहसुन का उपयोग नहीं करते हैं एं फिर भी मसालों और अदरक की गर्मी इमली की चटनी और नींबू के तीखेपन के साथ अच्छी तरह से संतुलित होती है और इसमें कोई सामग्री नहीं होती है। हावी नहीं होता। ख-4,

चाटवाले अपने घर पर पानी बताशा बनाते हैं एं वे उत्तर प्रदेश के किसी भी अन्य बड़े शहर की तरह बाजार से तैयार बताशा नहीं खरीदते हैं। पानी बताशा के दो स्वाद होते हैं एं पहला मसालेदार पानी का स्वाद और दूसरा सोंठ की चटनी का स्वाद। सिर्फ पानी बताशा में ही नहीं बल्कि चाट में भी वैरायटी है। मथुरा की आलू चाट शहर की सबसे स्वादिष्ट चाटों में से एक है और बहुत मसालेदार होती है। इस चाट में साबुत आलू को हरी चटनी में मैरीनेट किया जाता है और परोसते समय आलू को टुकड़ों में काट लिया जाता है और चाट मसाला और हरी चटनी छिड़क कर परोसा जाता है। ख-5, एक अन्य प्रकार की चाट जिसे काचरियान कहा जाता है एं जो कुछ कड़वे जामुन और मसालों से भरी हुई स्वादिष्ट पेस्ट्री से बनाई जाती है। परोसते समय वे उन पेस्ट्री को कुचल देते हैं और चटनी और दही के साथ परोसते हैं। ख-6, मथुरा में कचौरी जलेबी जैसे भोजन का एक अजीब संयोजन है जिसमें कचौरी एक भरवां मसालेदार और कुरकुरा ब्रेक है जबकि जलेबी एक मीठा व्यंजन है जो मैदा से बना होता है और चीनी की चाशनी में भिगोया जाता है। अक्षय पात्र रसोई उत्तर प्रदेश सरकार की साझेदारी से स्कूली बच्चों को मध्याह्न भोजन उपलब्ध कराती है। वर्ष 2003 में सबसे पहले इसकी स्थापना उत्तर प्रदेश के वृन्दावन में की गई थी। इस रसोई के मध्याह्न भोजन कार्यक्रम ने कई बच्चों को स्कूल जाने और फिर से इसमें शामिल होने के लिए प्रेरित किया है एं जहां वे बेहतर सीख सकते हैं और शिक्षा के माध्यम से जीवन में अपने अवसरों में सुधार कर सकते हैं। ख-7,

### 3. आगरा

सत्रहवीं शताब्दी में यमुना नदी के तट पर बने ताज महल के कारण आगरा हर साल पर्यटकों द्वारा सबसे अधिक देखी जाने वाली जगहों में से एक है। यह अद्भुत स्मारक मुगल बादशाह शाहजहाँ ने अपनी प्रिय पत्नी मुमताज महल की याद में बनवाया थाए जिसके अवशेष इसमें दफ़न हैं। आधुनिक आगरा की स्थापना सोलहवीं शताब्दी में सिंकंदर लोधी ने की थी और चूंकि आगरा शाहजहाँ के शासनकाल तक मुगल साम्राज्य की राजधानी थी। वर्तमान समय में आगरा विश्व का एक प्रसिद्ध पर्यटन स्थल है। आगरा के निकट अकबर द्वारा स्थापित ताज महल आगरा किला और फतेहपुर सीकरी को देखने के लिए बहुत से पर्यटक आगरा आते हैं।

आगरा में शाही मुगलई रसोई से निकले बहुत सारे मांसयुक्त व्यंजन हैं और जैन और मारवाड़ी रसोई से निकले बहुत सारे शाकाहारी व्यंजन हैं। आगरा के भोजन का चलन शाही श्मतबखश् और श्कायस्थ रसोईश् दोनों से प्रभावित हुआ। ताकि उनके पास श्तुरई गोश्तश् जैसे कुछ अनूठे पर्यूजन व्यंजन हैं। मटन को तोरई के साथ पकाया जाता है। मटन के साथ सब्जियां पकाने की परंपरा इसलिए चली आ रही है क्योंकि मांस के साथ पकाई गई सब्जियां मांस की गर्मी को सोख लेती हैं। ख्र४, घ्बीबी का मुर्ग पुलावष् एक चावल का व्यंजन है जिसे चिकन के साथ पकाया जाता है और इसका नाम नूरजहाँ के नाम पर रखा गया था। ऐसा कहा जाता है कि आगरा में चावल लाने वाली नूरजहाँ ही थीं। नूरजहाँ को व्यंजन विकसित करने का बहुत शौक था और आगरा के व्यंजनों में उनका बहुत बड़ा योगदान है। ख्र५, आगरा की चाट भी अनोखी है और इसका स्वाद भी अलग है। एक सड़क है जिसे घ्चाट गलीष् के नाम से जाना जाता है जो चाट को समर्पित है जहाँ शाम के समय चाट की कई किस्में उपलब्ध होती हैं जैसे आलू टिक्कीए भरवां मूँग चीलाए दही भल्लेए गोल गप्पे आदि। ख्र६, आगरा का पेठा आगरा की पहचान बन गया है। यह मीठी मिठाई पारभासी है ए राख के कण से बनी कैंडी की उत्पत्ति सम्राट शाहजहाँ की मुगल रसोई में हुई थी। ऐसा कहा जाता है कि ताज महल बनाने वाले मजदूरों का आहार दाल रोटी बहुत ही साधारण था जिससे उनकी कार्य क्षमता कम हो रही थी। जब यह खबर सम्राट तक पहुंची तो उन्होंने मुख्य वास्तुकार उस्ताद ईसा अफांदी से इसका समाधान ढूँढ़ने को कहा। उस्ताद अफांदी ने सूफी संत पीर नकशबंदी से मदद मांगी ए जिन्होंने अपने सपने में देखी गई एक स्वर्गीय मिठाई की विधि साझा की। इस प्रकार पेठे का आविष्कार हुआ और इस मिठाई ने ताज महल के निर्माण में लगे मजदूरों को तुरंत ऊर्जा दे दी। ख्र७, आजकल बाजार में बहुत सारे स्वाद उपलब्ध हैं जिससे बाजार में पेठे की लोकप्रियता बढ़ी है।

### 4. रामपुर

रामपुर पश्चिमी उत्तर प्रदेश का एक जिला है और यह अपने नए चाकू और अनूठे व्यंजनों के लिए जाना जाता है। रामपुर राज्य की स्थापना ब्रिटिश प्रशासन की मदद से 1774 ईं में नयाब फैजुल्लाह खान ने की थी ताकि वे हमेशा ब्रिटिश सरकार के प्रति वफादार रहें और यह था दिल्ली मुगलों और लखनऊ के नवाबों के पतन के बाद भी रामपुर राज्य के अनूठे व्यंजनों और संस्कृति के निर्बाध विकास के पीछे एक कारण यह भी है। रामपुर का भोजन अवधीए मुगलईए राजपूत और अफगानी व्यंजनों का मिश्रण है क्योंकि 1757 ईं में प्लासी की लड़ाई के बाद दिल्ली और लखनऊ दरबार के कई खानसामे बेरोजगार हो गए जिससे उन्होंने विभिन्न छोटे राज्यों में आश्रय की तलाश की और रामपुर उनमें से एक था। रामपुर के नवाब को भी अलग अलग तरह के अनूठे व्यंजन आज़माने का बहुत शौक था ए इसलिए उन्होंने रसोइयों को कुछ नए और अनोखे व्यंजन बनाने के लिए प्रोत्साहित किया और इस तरह ए अद्वितीय रामपुर व्यंजन का जन्म हुआ। रामपुर के व्यंजनों में लखनवी या मुगलई व्यंजनों की तरह मसालों की किसी भी प्रकार की अत्यधिक सुगंध नहीं होती है ए न ही उन्होंने किसी भी प्रकार के इत्र ;खुशबूद्धए गुलाब जल या किसी केवड़ा सार का उपयोग किया है लेकिन वे इसी उद्देश्य के लिए केसर और जायफल का उपयोग करते हैं। रामपुर के रसोइये पिसे हुए मसालों के स्थान पर साबुत मसालों जैसे जायफल ए जावित्रीए चक्र फूल ए दालचीनी आदि का उपयोग करते थे और कुछ अनोखी और स्वदेशी सामग्री जैसे आंवला ;भारतीय करौदाद्धए चंदन ए खस.खस ;खसखस की जड़ेद्धए केले के फूल ए कटहल ए अंजीर का उपयोग करते थे। ए उनकी रसोई में कमल के बीज और तनेए पपीता और लौकी ख्र४, रामपुर व्यंजन का अपना चंगेज़ी मसाला था जिसमें

21 प्रकार के मसालों और जड़ीबूटियों का मिश्रण था और इस व्यंजन में प्रत्येक व्यंजन के लिए अद्वितीय मिश्रण हैं। यह व्यंजन प्याज के उपयोग के लिए भी जाना जाता था। रामपुर के शाही खानसामे प्याज का उपयोग विभिन्न तरीकों से करते थे जैसे कच्चे प्याज का पेस्ट भूरा प्याज और सुनहरा प्याज का उपयोग करना। कुछ व्यंजनों का नाम प्याज के उपयोग के आधार पर रखा गया था जैसे घ्यों प्याजाष् व्यंजन जो रामपुर की शाही रसोई में पैदा हुए थे। ख्14,

दो प्याजा व्यंजन बहुत लोकप्रिय उत्तर भारतीय व्यंजन हैं जैसे चिकन दो प्याजाए मटन दो प्याजाए पनीर दो प्याजा आदि। दो प्याजा व्यंजनों में दो प्रकार के संयोजन का उपयोग किया जा रहा है कच्चा प्याज और भूरा प्याज। यहां प्याज का इस्तेमाल किसी भी व्यंजन को मिठास और तीखापन दोनों देने के लिए किया जाता है। ख्15, रामपुर का शमटन तार कोरमाश् लाल मांस से बना व्यंजन था और मूल रूप से यह ग्रेवी और हल्के मसालेदार स्वाद के साथ बीफ श्रीहारीश् थाए लेकिन समय के साथ इस व्यंजन में बदलाव आया और मटन संस्करण अस्तित्व में आया। छारष् शब्द का प्रयोग ग्रेवी पर मटन वसा की एक पतली परत के लिए किया जाता है जो डिश को स्वादिष्ट बनाती है। यह कोरमा व्यंजन शहर में बहुत लोकप्रिय है क्योंकि यह सभी व्यंजनों में से एक है और रामपुर में हर समारोह में इसे रोटियों के साथ परोसा जाता है और भोजन खत्म करने के बाद लोग कटोरे में बचा हुआ टार पी लेते हैं ख्16। रामपुर के शाकाहारी व्यंजन भी बहुत अनोखे हैं। दाल खिचड़ा उनमें से एक था क्योंकि यह सुनने में बहुत सरल लगता है लेकिन वास्तव में रामपुर दाल खिचड़ा इतना सरल नहीं था। इसे बनाने के लिए खिचड़े में इस्तेमाल किए गए चावल और दाल को बादाम और पिस्टे से तैयार किया गया था। तैयारियों के लिए रसोइयों को दो दिन पहले ही सूचना दे दी गई थी। रसोइयों ने पीले रंग का पसंदीदा संकेत प्राप्त करने के लिए सोने के सिक्कों को पिघलाया और उन्हें दाल में मिलाया। बादाम की रोटीए रामपुरी नानए शीरमाल रामपुर में खाई जाने वाली कुछ विशिष्ट रोटियाँ थीं और चावल में वे यखनी पुलावए अनानास पुलाव; अनानास पुलावद्धए पुलाव मुरब्बा आदि पसंद करते हैं। रामपुरी खानसामा कुछ अजीब सामग्री जैसे अंडे का हलवाए अदरक से अपनी मिठाइयाँ बनाते थे। का हलवाए सब्ज़े मीठाए मिर्च का हलवा जो कुछ बहुत ही असामान्य मिठाइयाँ थीं और कुछ सामान्य मिठाइयाँ जैसे गुड़ की यकीतीए शीर खुरमाए मीठे चावलए चुकंदर ए अफ्रोज़ आदि। ख्17,

## 5. मुरादाबाद

मुरादाबाद रामपुर से कुछ ही किलोमीटर दूर है और पाक कला की दृष्टि से यह क्षेत्र के अन्य जिलों से ज्यादा अलग नहीं है। गेहूंए चावलए मूंगए उड़द और अरहर जिले के मुख्य अनाज हैं ख्18। लोग आमतौर पर नाश्ते में बेदामी पूरी आलू सब्जी और पूरी सब्जी खाते हैं और आपको स्थानीय बाजारों में इन व्यंजनों को परोसने वाले बहुत सारे फूड स्टॉल मिल जाएंगे। मोरादाबादी मूंग दालए मोरादाबादी थाली का एक बहुत प्रसिद्ध और महत्वपूर्ण व्यंजन है जिसे चपातीए सब्जीए चावल और रायते के साथ परोसा जाता है। मांसाहारी व्यंजनों में लोग ज्यादातर चिकन या मटन खाते हैं लेकिन मछली कम ही खाते हैं। ख्19, मुरादाबादी बिरयानी जिले का एक मशहूर व्यंजन है। इस बिरयानी में गरम मसाले की तीव्र सुगंध के स्थान पर रामपुर की पीली मिर्च का उपयोग किया जा रहा है। बिरयानी चावल को मीट स्टॉक में पकाया जाता है और बिरयानी में इस्तेमाल किया जाने वाला मांस हल्का मसालेदार और बनावट में बहुत हल्का होता है। ख्20, पनीर जलेबी मुरादाबाद की सबसे मशहूर मिठाई है। यह काफी फैस्ती मिठाई है य पनीर के मिश्रण को धी में डीप प्राई करें और फिर चीनी की चाशनी में भिगो दें। आजकल यह राज्य के अन्य हिस्सों में भी लोकप्रियता हासिल कर रहा है।

## 6. सहारनपुर

सहारनपुर उत्तर प्रदेश के पश्चिमी भाग में स्थित एक जिला है। इस जिले के मुख्य अनाज गेहूं मक्काए चनाए जौए बाजरा आदि हैं और उड़दए मूंग और अरहर जैसी दालों की इस जिले में प्रमुख रूप से खपत होती है। ख्21, इस जिले में चावल की खपत बहुत कम है। आम ग्रामीणों और शहरों के गरीबों के दैनिक भोजन में विविधता नहीं है। वे रोटी और दाल; उबली हुई दालद्ध या पकी हुई सब्जियों पर निर्वाह करते हैं।

किसान दोपहर के भोजन के लिए अपने साथ कुछ भुने हुए चने या मक्का और गुड़ ले जाते हैं। प्रारंभिक औपनिवेशिक काल के बाद चाय इतनी लोकप्रिय पेय नहीं थी और लोग चाय या कॉफी के बजाय छाछें दही और दूध और गन्ने का रस पीते थे। समाज का संपन्न वर्ग आमतौर पर गेहूं या गेहूं और चने के मिश्रित आटे से बनी रोटियां ए पकी हुई सब्जियां ऐ मौसमी फल ए मसालेए धीए दूध ए चीनी आदि खाता है। जिले के हिंदू ज्यादातर पसंद से शाकाहारी हैं जबकि अन्य पसंद करते हैं। अपने भोजन के साथ मांस खाना। ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों को 1990 के दशक तक मांस खरीदने के लिए साप्ताहिक बाजारों का इंतजार करना पड़ता था क्योंकि तब तक मांस की कोई नियमित दुकानें नहीं थीं। आजादी के बाद चाय ने दिन.ब.दिन अपनी लोकप्रियता हासिल की और 2010 तक सड़कों के किनारे चाय की कई छोटी.छोटी दुकानें देखी जा सकती थीं।

## 7. बुलन्दशहर

बुलन्दशहर के लोगों का मुख्य भोजन गेहूं ए चनाए मक्काए चावल और दालें और दूध ए धीए मक्खन आदि जैसे डेयरी उत्पाद हैं लेकिन समाज के गरीब वर्ग को ज्वारए बाजारए जौ जैसे मोटे अनाज पर रहना पड़ता है। और सत्तूण् ख.22, जिले की हिंदू आबादी आम तौर पर आदत और प्राथमिकता से शाकाहारी है और अन्य लोग मांसाहारी हैं लेकिन जिले के ग्रामीण इलाकों में भोजन में मांस व्यंजन पूरी तरह से स्थानीय बाजार के दिनों पर निर्भर हैं जिसके लिए उन्हें इंतजार करना पड़ता है और बाकी वे दिन जब उन्हें शाकाहारी रहना होगा।

## 8. बाँदा

बांदा का मुख्य भोजन चपाती ;गेहूं के आटे से बनीदू और दाल ;पकी हुई दालदू है। बांदा के अन्य मुख्य भोजन ज्वारए बाजरा और चावल हैं और दालों में उडदए मूंगए अरहरए मसूर और चना हैं ख.23। लोग चाय को मुख्य रूप से सुबह के पेय के रूप में लेते हैं लेकिन पहले 1950.1970 के दशक के दौरान चाय इतनी लोकप्रिय नहीं थी लोग सुबह के पेय के रूप में दूध या छाछ लेते थे और उसके बाद दो बार भोजन करते थे। कुछ ग्रामीण लोग नाश्ते में चाय के साथ रोटी खाते हैं और फिर अपने कार्यस्थल पर निकल जाते हैं ख.24। व्यंजनों को मीठा करने के लिए लोग चीनी और गुड़ का उपयोग मिठास बढ़ाने वाले एजेंट के रूप में करते हैं और खाद्य वसा में सरसों के तेल और वनस्पति तेल का सबसे अधिक उपयोग किया जाता है। बांदा के लोग ज्यादा मसालेदार खाना पसंद नहीं करते बल्कि उन्हें अचारए चटनीए बरीए मूंगौरी आदि पसंद हैं इसके साथ ही आजादी के बाद से बाजार से ताजी सब्जियां और फल लाने का चलन बढ़ा है ख.25।

## 9. अलीगढ़

पश्चिमी उत्तर प्रदेश के अन्य जिलों की तरह अलीगढ़ का मुख्य भोजन ज्वारए बाजराए गेहूं ए मक्का और चावल हैं। ब्राह्मणए मारवाड़ी और जैन को छोड़कर अलीगढ़ शहरी क्षेत्र के अधिकांश लोग आदत और पसंद से मांसाहारी हैं ख.26। ग्रामीण क्षेत्रों में अधिकांश हिंदू शाकाहारी हैं। ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में लोग सुबह के पेय के रूप में चाय या कॉफी लेते हैं।

## 10. एटा

जिले में खपत होने वाले मुख्य खाद्य पदार्थ गेहूं ए ज्वारए बाजरा और मक्का हैं। ज्वारए बाजरा और मक्का को समाज के गरीब वर्गों द्वारा खिलाया जाने वाला मोटा अनाज माना गया है। आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली दालें हैं अरहरए मूंगए उडदए चना और मसूर। ख.27, जिले की अधिकांश हिंदू आबादी आदत और पसंद से शाकाहारी है जबकि मुस्लिमए ईसाई और सिख जैसे अन्य लोग मांसाहारी भोजन पसंद करते हैं।

## 11. हमीरपुर

हमीरपुर भी राज्य के पश्चिमी क्षेत्र में एक जिला है और लोगों की खान.पान की आदतें एटा जिले से काफी मिलती.जुलती हैं क्योंकि गेहूंए ज्वारए बाजरा और मक्का यहां भी मुख्य भोजन हैं और अंतिम तीन मोटे अनाज माने जाते हैं जिनका आम तौर पर उपभोग किया जाता है। गरीब ख़28, लेकिन समय के साथ जिले के लोग अपनी जेब के अनुसार नए व्यंजनए व्यंजनए सब्जियां खोज रहे हैं और अपने आहार में सुधार कर रहे हैं इसलिए यह अनुचित होगा कि गरीब केवल मोटा अनाज खाएं।

## 12. बरेली

बरेली उत्तर प्रदेश के रुहेलखंड क्षेत्र में स्थित एक जिला है। जिले के मुख्य अनाज गेहूंए चावलए ज्वारए मक्का और कोदोन हैं और दालों में मूँगए उड़दए चनाए मसूरए अरहर और मटर यहां उगाए जाते हैं। ख़29, मक्काए ज्वार और कोदोन मोटे अनाज हैं और आमतौर पर पहले गरीब लोग खाते थे लेकिन अब सरकारी योजनाओं के तहत लोगों को बढ़िया अनाज भी मिलता है। बरेली में मांसाहारी भोजन की खपत प्रदेश के अन्य जिलों की तरह ही है।

## 13. कानपुर

कानपुर उत्तर प्रदेश के मध्य भाग में स्थित है और चमड़ा उद्योगए गंगा नदी और अपनी अनोखी भाषा के लिए जाना जाता है। कानपुर के भोजन में पश्चिमी और पूर्वी उत्तर प्रदेश दोनों का प्रभाव है। यह जिला उन जिलों से धिरा हुआ है जो बहुत उपजाऊ हैं जैसे कि उन्नावए औरैयाए कन्नौज आदि और लखनऊ से इसकी निकटता इसके व्यंजनों को बहुत समृद्ध बनाती है। हालाँकि व्यंजनों और उसकी सामग्रियों में इतना अंतर नहीं पाया जा सकता है लेकिन कानपुर में खाना पकाने की अपनी शैली है। सबसे बढ़करए यह एक ऐसी जगह है जहां किसी को भी धनिये की चटनी में डूबा हुआ आलू चाट मिल सकता है जो आगरा और मथुरा की खासियत है और बास्केट चाट भी जो लखनऊ का एक प्रतिष्ठित व्यंजन है। कानपुर का खाना सादा है क्योंकि लोग दो या तीन बार भोजन करते हैं। गेहूंए चनाए ज्वारए मक्काए मटरए अरहरए सरसोंए आलू और चावल कानपुर में उगाई जाने वाली प्रमुख फसलें हैं ख़30। घरेलू खाना पकाने में उपयोग किए जाने वाले मसाले मौसम पर निर्भर करते हैं और उनका अपना आयुर्वेदिक महत्व होता है और यह कानपुर की पुरानी किराने की दुकान पर आसानी से उपलब्ध होते हैं। कानपुर में एक दुकान है जिसका नाम है छथगू के लड्डू. जिसकी टैगलाइन में साफ लिखा है कि इन्होंने हर किसी को यहां तक कि अपने करीबियों को भी लूटा है। यह दुकान कानपुर में बहुत पुरानी और मशहूर हैण् वे खोया और सूजी आधारित लड्डू परोसते हैं जो इसकी खासियत है। बनारसी के लड्डू एक मिठाई की दुकान है जो देसी धी में बने बौंडी के लड्डू के लिए प्रसिद्ध हैं इसके अलावा गोंद के लड्डूए काजू के लड्डूए आम कुलकी आदि भी कानपुर में बहुत लोकप्रिय मिठाइयां हैं। ख़31,

## 14. उन्नाव

उन्नाव लखनऊ और कानपुर के बीच स्थित एक जिला है। गेहूंए चावलए मक्काए रेपसीड सरसोंए आलू और अरहर जिले में उगाई जाने वाली मुख्य फसलें हैं। ख़32, लोग आमतौर पर एक दिन में दो बार भोजन करते हैं और नाश्ते के रूप में वे सिर्फ एक कप चाय लेते हैं और धूम्रपान भी उन्नाव में बहुत आम है। लोग एक कटोरी उबली हुई दाल के साथ चपाती खाना पसंद करते हैं और आमतौर पर मसालों से बचते हैं। लेकिन समय के साथ लोगों ने अपनी आर्थिक स्थिति के अनुसार अपने खान.पान में बदलाव किया है। आजादी के बाद शुरुआती समय में लोग बहुत सादा खाना खाते थे लेकिन बाद में बाजार से ताजे फल और सब्जियां लाने का चलन बढ़ा और 2010 तक फास्ट फूड और जंक फूड जिले के हर घर तक पहुंच गया।

## 15. वाराणसी

वाराणसी दुनिया के सबसे पुराने जीवित शहरों में से एक है और हिंदुओं के लिए एक आध्यात्मिक केंद्र है और उत्तर प्रदेश के पूर्वी हिस्से में स्थित है। इस शहर को बनारस और काशी के नाम से भी जाना जाता है। काशी शहर का सबसे पुराना नाम वाराणसी नाम से आया है। दो छोटी नदियाँ जो काशी शहर की सीमा बनाती हैं। वाराणसी का भोजन हल्का मसालेदार और थोड़ी चीनी वाला होता है। बनारसी व्यंजनों में धीए खोया और दूध आदि जैसे डेयरी उत्पादों का बड़ी मात्रा में उपयोग किया जाता है जो व्यंजनों को समृद्ध और पौष्टिक बनाते हैं। खुशबूदार खुशबू और रंग पाने के लिए केवड़े की खुशबूए केसरए गुलाब जल और अन्य सुगंधित जड़ी.बूटियों का इस्तेमाल बहुत आम है। वाराणसी के लोग भोजन कैलेंडर का बहुत सख्ती से पालन करते हैं और मौसम के अनुसार भोजन बनाते हैं और त्योहार भी उसी के अनुसार मनाते हैं खृ३१।

लोटा भंटा का मेलारू यह त्यौहार स्थानीय बैंगन उत्पादन का जश्न मनाने का एक तरीका है। जिले के स्थानीय लोग अगहन ;हिंदू कैलेंडर का एक महीनाद्वंद्व के छठे दिन लोटा भंटा का मेले के अवसर पर रामेश्वर नामक स्थान पर वरुणा नदी के तट पर इकट्ठा होते हैं। भक्त पंचकोशी यात्रा ;पांच मील की तीर्थयात्राद्वंद्व पूरी करते हैं और रामेश्वर पहुंचते हैं और गाय के गोबर के उपले की आग पर बाटी.चोकाए दाल और खीर पकाते हैं और वे इस भोजन को मंदिर में चढ़ाते हैं और फिर इसे प्रसाद के रूप में ग्रहण करते हैं। खृ३४, वाराणसी की दूसरी तरह की पिकनिक को स्थानीय बनारसी भाषा में षओ पारष् कहा जाता है। स्थानीय नाविक विशेष अनुरोध पर गंगा नदी के उस पार रेतीले तट पर लिट्टी.चोखा पिकनिक की व्यवस्था करता है। यह पिकनिक सर्दियों के दौरान लोकप्रिय है। लोग अपने निजी आम के बगीचों में पिछवाड़े में एक और प्रकार की पिकनिक मनाते हैं। यहां पर लोग ज्यादातर मांसाहारी व्यंजन लकड़ी या कोयले या गाय के गोबर के उपले की आग पर पकाते हैं क्योंकि वाराणसी के अधिकांश हिंदू रसोईघरों में मांसाहारी व्यंजन पकाना प्रतिबंधित है इसलिए जिन परिवार के सदस्यों को मांसाहारी खाना पसंद है वे या तो मांस पकाते हैं। पिछवाड़े में या कहीं छत पर और अधिकतर सप्ताहांत पर पिकनिक मनाते हैं। खृ३५,

पाक कला के दृष्टिकोण से वाराणसी बहुत समृद्ध शहर है और यहां बहुत सारे पारंपरिक स्ट्रीट फूड हैं और उन खाद्य पदार्थों को बेचने वाली कुछ दुकानें भी लगभग एक सदी पुरानी हैं और कुछ नई हैं जो उन प्रामाणिक व्यंजनों को दोहराने की कोशिश कर रही हैं। वाराणसी का स्ट्रीट फूड पूरी तरह से मौसमी है जैसे वाराणसी का सबसे आम नाश्ता कचौरी.सब्जी है जिसमें आलू के साथ सब्जी ;पकी हुई सब्जियांद्वंद्व हमेशा मौसमी होती है। पक्का महल के क्षेत्र के पासे विक्रेता सर्दियों के दौरान मलझी ;लखनऊ में इसे मक्खन.मलाई के रूप में जाना जाता है और गर्मियों के दौरान वे उसी स्थान पर लस्सी बेचते हैं। इतना ही नहीं चाट विक्रेता सर्दियों के दौरान टमाटर चाट और चिवड़ा.मटर ;चपटा चावल और मटरद्वंद्व और गर्मियों के दौरान दही.बड़ा बेचते हैं। खृ३६, कुछ स्ट्रीट फूड साल भर मिल सकते हैं जैसे समोसाए जलेबीए आलू चाटए सुहलए कचौरी.सब्जी आदि। घुघरी वाराणसी में एक बहुत ही आम व्यंजन है और काले चने से बनाई जाती है। खृ३७, वाराणसी के लोग मिठाइयों के बहुत शौकीन हैं। चाट के ठेलों के साथ मिठाइयों के ठेले कहीं भी आसानी से मिल जाएंगे। वे कई तरह की मिठाइयाँ बनाते हैं जैसे गुलाब जामुनए लौंग लताए मालपुआ आदि।

## 16. वाराणसी के कुछ अनोखे भोजन

### चिवड़ा.मटर

यह भी एक शीतकालीन नाश्ता है और ताजा मटर और नई फसल के चिवड़ा ;चपटा चावलद्वंद्व से बनाया जाता है। यह सूखा मिश्रण है और मटर.पुलाव जैसा दिखता है। यह वाराणसी की विशेषता है खृ३८।।

### कचौरी.सब्जी

यह साल भर परोसा जाने वाला सबसे आम नाश्ता है जिसे खस्ता.सब्जी के नाम से भी जाना जाता है। मसालेदार उड़द दाल से भरी और तेल में तली हुई कचौरी को सब्जी के साथ परोसा जाता है जो मौसमी सब्जियों और आलू और मसालों से बनी होती है और काफी गर्म होती है। कचौरियां बाहर से कुरकुरी और अंदर से नरम होती हैं और ये कचौरियां पश्चिमी उत्तर प्रदेश की बेदामी पूरियों से भी ज्यादा नरम होती हैं।

### **जलेबी**

जलेबी एक कुरकुरी सुबह की मिठाई है जो किण्वित परिष्कृत आटे से बनाई जाती है और चीनी की चाशनी में डुबोई जाती है। यह वाराणसी की एक बहुत पुरानी और लोकप्रिय मिठाई है और काशी आज भी इसे धार्मिक रूप से मानता है।

### **लौंग.लता या लवांग.लतिका**

यह वाराणसी की विशेषता है और वास्तव में लौंग के स्वाद वाले खोये में छोटे पार्सल जैसी मिठाई भरकर वाराणसी में हर दिन ताज़ा बनाई जाती है। यह एक मीठी पेस्ट्री है जिसे मीठे खोये के चारों ओर मोड़कर गाढ़ी चाशनी; चीनी की चाशनीद्वारा में डुबोया जाता है और अंतिम स्पर्श के लिए लौंग की एक फली से सील कर दिया जाता है। ख-39,

### **बनारसी पान**

पान चढ़ाना वाराणसी की सबसे प्रसिद्ध रस्म है। इसे एक ही समय में कामोत्तेजक अवसादरोधीए पाचक और सूजनरोधी माना जाता है। स्लेकड लाइन और कत्था प्रसिद्ध लाल हॉट पाने में मदद करते हैं एं जिसे अक्सर प्राचीन साहित्य में सुंदरता की चीज़ के रूप में वर्णित किया जाता है। ख-40, बनारसी पान में तीन प्रकार के पान के पत्तों का उपयोग किया जाता है यानी मधई पत्ता बिहार से आता है जगन्नाथी पत्ता ओडिशा से आता है और अंतिम देसी पान पत्ता स्थानीय रूप से पूर्वी उत्तर प्रदेश में उगता है। ख-41, मधई पत्ता केवल सर्दियों में उपलब्ध होता है और यह बहुत ही नाजुक होता है और मुंह में पान की तरह घुल जाता है। मधई के पत्ते को पकाने की कला वाराणसी के लिए विशेष है और पान में उपयोग की जाने वाली सामग्री हैं गुलकंद; चीनी और गुलाबी गुलाब की पंखुड़ियों की तैयारीद्वारा सुपारी सौफ गुलाब जल कैंडिड सुपारी और पान गिलोरी की अंतिम कोटिंग के लिए चांदी की पन्नी।

### **जौनपुर**

जौनपुर पूर्वी उत्तर प्रदेश में एक जिला है और इसका गौरवशाली अतीत है। पहले इसका नाम यमदनिपुर था क्योंकि इस शहर की स्थापना ऋषि यमदग्नि ने की थीए लेकिन बाद में इस शहर का नाम बदलकर यवनपुर कर दिया गया और 1359 ईण् में फिरोज शाह तुगलक ने यहां एक नया शहर स्थापित किया और इसका नाम रखा। उनके चर्चेरे भाई और पूर्व सुल्तान मुहम्मद बिन तुगलक के नाम पर उनका दूसरा नाम मलिक जौना था। भोजन की बात करें तो जिले के मुख्य अनाज चावल ए ज्वार ए बाजरा ए मक्का और चना हैं और दालों में मूंगा ए अरहर ए उड़द ए मसूर ए मटर और चना हैं। ख-42, लोग चावल का भरपूर सेवन करते हैं। अधिकांश हिटू प्राथमिकता से शाकाहारी हैं ए लेकिन अन्य समुदाय मांसाहारी भोजन खाना पसंद करते हैं ए लेकिन जिले के ग्रामीण इलाकों में कुछ साल पहले तक यह दैनिक उपलब्ध नहीं था। अन्य समुदायों को भी मांस खारीदने के लिए साप्ताहिक बाजारों का इंतजार करना पड़ता था और तब तक उन्हें शाकाहारी भोजन का सहारा लेना पड़ता था। आमतौर पर लोग दिन में दो बार भोजन करते हैं और नाश्ते के रूप में भी दूध ए छाँ पिएं या एक कप चाय लें जो दिन.ब.दिन लोकप्रियता हासिल कर रही है। गरीब मजदूर वर्ग अपने मध्याह्न भोजन के रूप में सत्तू अपने साथ रखता है और इसे राब; गुड़द्वारा या गुड़ के साथ खाता है। सत्तू जौए चना या मटर का बनाया जा सकता है। ख-43,

जिले का स्ट्रीट फूड उत्तर प्रदेश के किसी भी अन्य पूर्वी जिले की तरह बहुत ही सरल है ए लेकिन इसमें कुछ खासियतें भी हैं जैसे जौनपुर सुगंधित फूलों और स्थानीय फलों का एक प्रसिद्ध उत्पादक है और अपने आवश्यक तेलों ए गुलाब जल और गुलकंद; गुलाब की पंखुड़ियों से बना जैमद्वारा के लिए प्रसिद्ध है। ख-44,

## 17. प्रयागराजधृलाहाबाद

जिले के मुख्य अनाज गेहूंए मक्काए चावलए ज्वार और बाजरा थे और दालें अरहरए अरहरए उड़द और मूंग हैं ख-45,। पूर्वी उत्तर प्रदेश के किसी भी अन्य जिले की तरहए प्रयागराज के लोग भी बड़े चावल खाने वाले हैं। जिले के हिन्दू मूलतः आदत और पसंद से शाकाहारी हैं। हिन्दू के अलावा अन्य समुदाय मांस खाते हैं लेकिन वह भी मांस की उपलब्धता पर निर्भर करते हैं। ग्रामीण क्षेत्र में उन्हें साप्ताहिक बाजारों के लिए इंतजार करना पड़ता था। प्रयागराज में भोजन से जुड़ी एक धार्मिक मान्यता यह है कि किसी भी व्यक्ति को दिवाली के त्योहार पर उपवास नहीं करना चाहिए क्योंकि यह दावत का त्योहार है। उत्तर प्रदेश का सबसे आम स्ट्रीट फूडए समोसाए प्रयागराज में केवल जीराए धनिया और काली मिर्च और हरी मिर्च जैसे मूल मसालों के साथ बनाया जाता है। ख-46, दिलचस्प बात यह है कि गुलाब जामुन को प्रयागराज और उत्तर प्रदेश के अन्य जिलों में रसगुल्ला के नाम से जाना जाता है और रसगुल्ला को छेना मिठाई ख-47, के नाम से जाना जाता है। प्रयाग में जलेबी को रबड़ी या दूध के साथ नहीं बल्कि दही के साथ परोसा जाता है। गरी ;नारियलद्ध की बर्फी और मोतीचूर के लड्डू भी स्थानीय लोगों के बीच प्रसिद्ध हैं और सर्दियों में काली गाजर का हलवा शहर का बहुत प्रसिद्ध व्यंजन है।

## 18. डोरिया

जिले के मुख्य अनाज मक्काए गेहूं और चावल हैं और दालों में उड़दए अरहरए मूंग और चना की खेती जिले में की जाती है। आम लोग अपनी दिनचर्या में गेहूंए चावलए उबली हुई दाल और पकी हुई सब्जियों से बनी चपाती खाते हैंए लेकिन शादी या किसी त्योहार जैसे विशेष अवसरों पर लोग पूँडीए कचौरीए छोलेए खीरए गुलगुले जैसी मिठाइयाँ आदि पकाते हैं। ख-48, आमतौर पर लोग अपनी रसोई में लकड़ी के स्टूल पर खाना खाते हैं लेकिन अब नई पीढ़ी स्टील के बर्टनों या क्रॉकरी का इस्तेमाल करके डाइनिंग टेबल पर खाना खाती है। पेय पदार्थों में लोग मट्टाए छाछए दूधए जूस और चाय पीना पसंद करते हैं। पहले चाय इतनी लोकप्रिय नहीं थी लेकिन आजकल चाय की दुकानें हर आयु वर्ग के पुरुषों के लिए सबसे अच्छी बातचीत का केंद्र बन गई हैं। ख-49, देवरिया के ग्रामीण इलाकों में लोग सामान्य दिनों में और मकर संक्रांति के अवसर पर सत्तु ;विभिन्न अनाजों का आटा मिश्रणद्ध और चिवड़ा ;चपटा चावलद्ध दही और गुड़ के साथ खाते हैं ख-50,। जिले के अधिकांश लोग आदत और पसंद से मांसाहारी हैंए यहां तक कि दिलचस्प बात यह है कि ब्राह्मण जो आमतौर पर राज्य के पश्चिमी और मध्य भाग में मांसाहारी भोजन खाने से बचते हैंए खुशी से मांसाहारी भोजन खाते हैं। ख-51,

## 19. आजमगढ़

जिले के मुख्य अनाज गेहूंए मक्काए जौए बाजरा और चावल हैं और जिले में खपत होने वाली दालें अरहरए मूंगए उड़दए मसूर और चना हैं। खाना पकाने के माध्यम जिले में उपयोग किए जाने वाले सरसों का तेलए धीए वनस्पति तेलए अलसी का तेल और रिफाइंड तेल हैं ख-52,। अधिकांश हिन्दू आदत और पसंद से शाकाहारी हैं और अन्य समुदाय शाकाहारी और मांसाहारी दोनों तरह का भोजन करते हैं। पहले गरीब लोग दोपहर के भोजन में राब के साथ सत्तु खाते थे लेकिन राशन कार्ड मिलने के बाद उन्हें चावल और गेहूं मिलता है इसलिए वे हर दिन उचित दाल चावल खाते हैं। ख-53, लोग शाम के नाश्ते के रूप में चनाए मटर या गेहूं जैसे सूखे अनाज को गुड़ या राब के साथ खाना पसंद करते हैं। लोग मसालेदार भोजन पसंद करते हैं और अपने व्यंजनों में लाल और हरीए दोनों प्रकार की मिर्च का उपयोग करते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों के कुछ स्थानीय व्यंजन थोकवाए मालपुआए दालपुरी ;जो मॉरीशस का राष्ट्रीय भोजन भी हैद्ध और बखीर हैं जिन्हें लोग विशेष अवसरों पर पकाते हैं।

## 20. बस्ती

जिले का मुख्य भोजन चावलए गेहूंए जौ और बाजरा हैं और यहां उत्पादित दालें प्रमुख रूप से अरहरए उड़दए मूंग और चना हैं। यह प्रमुख रूप से चावल खाने वाला जिला है और पूरे जिले में खान.पान

की आदतें लगभग एक जैसी हैं। लोग दिन में मुख्य रूप से दो बार भोजन करते हैं और नाश्ते के रूप में वे चायए दूधए छाछ और चपाती या परांठे में से कोई भी पेय लेते हैं। दोपहर के भोजन में लोग चावलए पकी हुई दालेंए पकी हुई सब्जियाँ और कुछ दहीए प्याज और अचार के साथ चपाती खाना पसंद करते हैं और रात के खाने में भी वे इसे दोहराते हैं। वे अपने मुख्य मीठा करने वाले एजेंट के रूप में चीनी और गुड़ का उपयोग करते हैं और खाद्य वसा के रूप में धीए सरसों का तेलए वनस्पति तेल या रिफाइंड तेल का उपयोग करते हैं। समय के साथ ताजे फलों और सब्जियों की खपत बढ़ी है। लोग मांसाहारी भोजन ज्यादातर मटन व्यंजन पसंद करते हैं। मुर्गी और मछली के व्यंजन भी खाये जा रहे हैं लेकिन मटन से ज्यादा नहीं। ब्राह्मण समुदाय भी मांसाहारी भोजन पसंद करता है लेकिन राज्य के अन्य पूर्वी जिलों जितना नहीं। ख.54,

## 21. लखनऊ

लखनऊ उत्तर प्रदेश की राजधानी है और पहले यह अवध की राजधानी थी। यह शहर विरासत और अपने खान.पान के मामले में बहुत समृद्ध है। लखनऊ का अवधी व्यंजन मुगलई व्यंजनों का परिष्कृत रूप और मुस्लिम और हिंदू व्यंजनों का बढ़िया मिश्रण है। प्रतिबंधित खाद्य पदार्थों के मामले को छोड़कर लखनऊ में हिंदू और मुस्लिमों के बीच खान.पान की आदतें लगभग एक जैसी हैं। यहां शाकाहारियों की भी बड़ी संख्या है और एक बात और है कि जो लोग मांसाहारी खाना भी खाते हैं वे बार.बार मांस नहीं खाते ए सप्ताह में एक या दो बार ही खाते हैं। अन्य समुदायों की खान.पान की आदतें लगभग एक जैसी ही हैं और ग्रामीण इलाकों में भी लोगों का खान.पान एक जैसा ही है। लोगों के दैनिक भोजन में चावलए पकी हुई दालेंए पकी हुई सब्जियाँ और कुछ रायते के साथ चपातियाँ शामिल होती हैं। जो गरीब लखनऊ के मूल निवासी हैं और उनके पास राशन कार्ड है उनमें से कई को सरकारी उचित मूल्य की दुकानों से मासिक राशन मिलता है उनके पास राशन कार्ड है उनमें से कई को सरकारी उचित मूल्य की दुकानों से मिलता है और उनके पास राशन कार्ड नहीं है। उन्हें मोटे अनाज जैसे मक्काए जौए बाजारा आदि या जो भी अनाज उन्हें बाजारों में सस्ता मिल सकता है उन्हें भूखा रहना पड़ता है। ख.55, हालाँकि लखनऊ में भोजन की कीमत बहुत अधिक नहीं है क्योंकि रेलवे स्टेशनों के पास 10 रुपये में वेज कबाब रोल और 10 रुपये में चना.चावल से भरी प्लेट मिल सकती है और स्थानीय बाजारों में 20 रुपये में मिल सकती है लेकिन 4.5 लोगों के परिवार वाले एक मजदूर के लिए यह भी बहुत बड़ी रकम है जब वह रोजाना मुश्किल से 200.250 रुपये कमा पाता है। उनमें से कुछ अपने बच्चों को सरकारी स्कूल में भेजते हैं और कुछ निजी स्कूलों में भी भेजते हैं लेकिन जल्द ही या तो उन्हें निजी स्कूलों में फीस का भुगतान न करने के कारण निष्कासित कर दिया गया या उन्होंने कुछ काम पाने के लिए पढ़ाई छोड़ दी ताकि वे अपने परिवार की मदद कर सकें। कुछ छोटी राशि अर्जित करना। ख.56, उनमें से बहुत कम लोग अपनी शिक्षा पूरी करते हैं और मुश्किल से हाई स्कूल या इंटरमीडिएट पास कर पाते हैं।

शहर और आसपास के कस्बों का भोजन बहुत विविध है क्योंकि सिंध और पश्चिमी पंजाब के विस्थापित लोग शहर के बाहरी हिस्से में आकर बस गए और उन्होंने वहां कई ढाबे खोले और पंजाबी शैली का भोजन परोसाए शाकाहारी और मांसाहारी दोनों। और जल्द ही लखनऊ के स्थानीय लोगों के बीच लोकप्रियता हासिल कर ली। ख.57,

विशेष लखनवी व्यंजन की विशेषता इसकी जटिल खाना पकाने की तकनीक और अद्भुत स्वाद है। इस व्यंजन में इस्तेमाल की जाने वाली तरकीबें और तकनीकें सदियों पुरानी हैं। कुछ दशकों से लखनऊ में हर रोज अलग.अलग तरह के कबाबए उल्टे तवे का पराठाए बिरयानीए शीरमालए कुलचाए कोरमाए नियारी और कई अन्य व्यंजन पकाए और खाए जा रहे हैं। ऐसा नहीं है कि केवल मांसाहारी भोजन ही लखनऊ की विशेषता है लखनऊ का हिंदू.मारवाड़ी व्यंजन भी उत्तर प्रदेश या उत्तर भारत में कहीं भी अन्य हिंदू.मारवाड़ी व्यंजनों से बहुत अलग है।

## 22. उल्टे तवे का पराठा

इसे मुगालई पराठा भी कहा जाता है जो बीच में बहुत पतला और कुरकुरा होता है और किनारों पर थोड़ा मोटा और नरम होता है। इसे तवे की उलटी सतह पर बनाया जाता है और पराठे पर तेल या धी लगाया जाता है और फिर गद्देदार कपड़े से दबाया जाता है। यह परांठा शहर में बहुत लोकप्रिय है और इसे करी और कबाब के साथ खाया जाता है। इन पराठे के साथ कबाब बहुत लंबे समय से लखनऊ में हर दिन सबसे ज्यादा खाए जाने वाले व्यंजनों में से एक है। हालाँकि बहुत पहले से ही मुस्लिम परिवारों में कबाब को पूँड़ी के साथ खाया जाता था जो कि हिंदू मुस्लिम मिश्रण व्यंजनों का एक बेहतरीन उदाहरण था लेकिन बाद में इन पराठों ने पूँड़ी की जगह ले ली। ख<sup>58</sup>,

## 23. बिरयानी

लखनवी या अवधी बिरयानी वास्तव में यखनी पुलाव का एक संशोधित संस्करण है जिसे यखनी पुलाव बनाने की वास्तविक खाना पकाने की विधि से थोड़ा मजबूत और अलग बनाया जाता है। अवधी बिरयानी बहुत ही नाजुक और सुगंधित होती है और इसमें बहुत अधिक मसाले नहीं होते हैं और इसका रंग हल्का होता है। बिरयानी में पूरे मसाले के रूप में केवल लौंग ही पाई जाती है ख<sup>59</sup>,

## 24. गलावटी कबाब

गलावटी कबाब की उत्पत्ति के पीछे की कहानी यह है कि लखनऊ के नवाब बूढ़े हो रहे थे और मांस चबाने में असमर्थ थे इसलिए उन्होंने अपने खानसामा को बुलाया और उनसे ऐसा कबाब बनाने को कहा जिसे बिना किसी मेहनत के खाया जा सके। फिर रसोइये ने गलावटी कबाब का आविष्कार किया। यह बारीक कीमा बनाया हुआ कच्चे मांस का मिश्रण है और सैकड़ों मसालों के साथ कच्चे पपीते को मैरीनेट किया जाता है। ख<sup>60</sup>, इस मिश्रण के छोटे टुकड़ों को 2.3 इंच ऊंचे उभरे हुए किनारों के साथ एक विशेष प्रकार के तवे पर रखा जाता है और उथले तला जाता है। ये कबाब इतने मुलायम होते हैं कि इन्हें बिना ब्रेड के एक टुकड़े में नहीं उठाया जा सकता।

## 25. शामी कबाब

शामी कबाब बहुत लोकप्रिय हैं और हर मुस्लिम उन्मुख व्यंजन के दस्तरख्वान का एकीकृत हिस्सा हैं लेकिन लखनवी सहमी कबाब अन्य स्थानों के शामी कबाब से अलग थे लखनवी कबाब मुँह में पिघल जाने वाले कबाब होते थे एं जो कच्चे आमए करोंदा कामरख या नींबू से बनी कुछ तीखी सामग्री से भरे होते थे। इस तीखेपन और अप्रत्याशित भराई ने लखनवी शामी कबाब को एक नई पहचान दी। ख<sup>61</sup>,

## 26. पतीली कबाब

पतीली कबाब को चपटे तले वाले बर्टन में पकाया जाता है। सुगंधित मसालों के साथ मैरीनेट किया हुआ कच्चा मांस पतीली में डाला जाता है और समान रूप से पकाने के लिए कुछ बार हिलाया जाता है। यह कबाब किसी तले हुए कीमा व्यंजन की तरह दिखता है और केक के कटे हुए टुकड़े के रूप में परोसा जाता है ख<sup>62</sup>,। बोटी कबाब देखने में काफी हद तक टिक्कों के समान होते हैं लेकिन स्वाद और नाजुकता में वे टिक्कों से अधिक समृद्ध होते हैं। ये कबाब मांस के छोटे टुकड़ों से बने होते हैं; कम पकाने के समय के कारण चिकन को पसंद किया जाता है दूसरे मसालों के साथ मैरीनेट किया जाता है और लंबे सींकों पर रखकर घरेलू संस्करण में पतीली या माही तवा में रखा जाता है और दुकानों पर मिट्टी के ओवन या चारकोल गिल में पकाया जाता है। ख<sup>63</sup>,

आलू चाट

यह शहर का सबसे आम सङ्कक का भोजन है जिसमें चाटवाले आलू के गोले को धी या तेल में तलते हैं और इसे दोनों तरफ से थोड़ा कुरकुरा बनाते हैं इसमें मसालेदार उबले सफेद मटर दही मीठी और तीखी चटनी नमक मसाले और गरम मसाला मिलाते हैं। पापड़ीए कटा हुआ प्याज और हरा धनिया भी डालते हैं। खं64,

## 27. टोकरी चाट

टोकरी चाट या बास्केट चाट लखनऊ की एक खासियत है और यह हजरतगंज की कुछ दुकानों या शहर की कुछ बड़ी चाट की दुकानों पर उपलब्ध है। बास्केट चाट में टोकरियाँ खाने योग्य होती हैं क्योंकि वे गहरे तले हुए आलू के टुकड़ों से बनी होती हैं और उनमें आलू टिक्की पापड़ी दही बड़ा मसालेदार छोले भरे होते हैं फिर मसाले छिके जाते हैं फिर कुछ और कुचली हुई पापड़ी डाली जाती हैं फिर उनमें मीठी इमली और मसालेदार हरी चटनी और मीठी मिठाइयाँ डाली जाती हैं फिर इसे दही से कुछ नमकीन मिश्रण और अनार के दानों से सजाएं और खट्टे मीठे पाचक के साथ परोसें। खं65,

## 28. दही बड़ा

दही बड़े काली उड़द दाल के पेस्ट से बनाए जाते हैं और मीठे दही में डाले जाते हैं और इसे पाचक माना जाता है या कभी कभी क्षुधावर्धक के रूप में भी परोसा जाता है। ग्रामीण इलाकों और कुछ अन्य जिलों में हिंदू परिवारों में हर समारोह में दही बड़ा एक अनिवार्य व्यंजन है लेकिन इन दही बड़े में इस्तेमाल किया जाने वाला दही मीठा होने के बजाय मसालेदार और नमकीन होता है खं66।

## 29. भोजन का वैश्वीकरण

भोजन व्यापार और संस्कृति वैश्वीकरण के सबसे दृश्यमान अवतारों में से एक है। परंपरागत रूप से दुनिया की अधिकांश आबादी द्वारा उपभोग किए जाने वाले अधिकांश भोजन का उत्पादन और व्यापार ज्यानीय स्तर पर रखा किया जाता था। यूरोप में मसालों जैसे उत्पादों के महत्व ने गैर-स्थानीय उत्पादों की कमी को दर्शाया है और मार्कों पोलो के बाद से खोज और वाणिज्यिक विस्तार को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। जैसा कि सिडनी मिट्ज़ की क्लासिक मिठास और शक्ति में परिभाषित किया गया है ऐसे भौतिक व्यंजनों में चीनी का उत्पादन यूनाइटेड किंगडम के वैश्विक शाही उद्यमों और ब्रिटिश उपभोग के स्वाद को बदलने में भारी रूप से शामिल था। 1492 में कोलंबस के आगमन के बाद से कैरेबियन हमेशा एक व्यापक दुनिया के साथ जुड़ा हुआ रहा है जो औपनिवेशिक प्रभाव की चपेट में आ गया एवं एस्टर्डम ए लंदन ए पेरिस ए मैड्रिड और यूरोप और उत्तरी अमेरिका के अन्य विश्व शक्ति केंद्रों में फैल गया। खं67,

बहरहाल उन्नीसवीं सदी के अंत और बीसवीं सदी की शुरुआत तक एलंबी दूरी तक ताजा भोजन का भंडारण और परिवहन करने में असमर्थता ने डेयरी उत्पादों और मांस में वैश्विक व्यापार में बाधा उत्पन्न की। आज ऐसा लगता है कि पश्चिमी उपभोक्ता इस ग्रह को अपनी थाली में रख सकते हैं। पूरे ग्रह पर खाद्य पदार्थ व्यंजन ए सामग्रियां और यहां तक कि रसोइये भी प्रशीतित शिपिंग ए दूरसंचार और वैश्विक यात्रा नेटवर्क की सहायता से प्रसारित होते हैं। खाद्य आपूर्ति श्रृंखलाओं के वैश्वीकरण ने कमीए मौसमी और पैमाने से संबंधित कई लंबे समय से चली आ रही समस्याओं को स्थानिक रूप से हल कर दिया है। भोजन को अधिक आसानी से उन स्थानों तक पहुँचाया जा सकता है जहाँ इसकी आवश्यकता होती है एवं विशेष रूप से उद्योग और वाणिज्य के शहरी केंद्रों तक। लंदन का एक रसोइया केन्या में उगाई जाने वाली हरी फलियों और अर्जेंटीना में उगाए गए मांस से बना व्यंजन बनाने के लिए एक फ्रांसीसी नुसखा का उपयोग कर सकता है जबकि नई दिल्ली का एक निवासी ऐक अमेरिकी कंपनी डोमिनोज़ से इतालवी पिज्जाए ऑर्डर कर सकता है। खं68, हालांकि इस प्रक्रिया ने वैश्विक व्यंजनों के समरूपीकरण ए अंतरराष्ट्रीय कृषि खाद्य कंपनियों के प्रभाव और तेजी से स्थानिक रूप से फैले खाद्य आपूर्ति नेटवर्क में खाद्य सुरक्षा के शासन के बारे में चिंताएं बढ़ा दी हैं।

## 30. वैश्वीकरण और मैकडोनल्डीकरण

ऐतिहासिक वैश्वीकरण प्रक्रियाओं ने हाल ही में नए तरीके और परिभाषाएँ प्राप्त की हैं और भोजन और संस्कृति के समरूपीकरण ऐ मैकडॉनल्डाइज़ेशन ; रीज़र 1998 द्वारा कोका उपनिवेशीकरण ; हैनर्ज़ 1992 द्वारा की आलोचना का पर्याय बन गए हैं। 69 समकालीन समाजों की एक निर्णायक बहस भोजन एवं व्यवसाय का वैश्वीकरण रही है और उद्योग यह एक अत्यंत घनिष्ठ वैश्विक एकीकरण प्रक्रिया को प्रदर्शित करता है जो राष्ट्र राज्यों के साथ संबंधों को तोड़ता है और स्तंभकार थॉमस फ्रीडमैन ने एक ब्सपाटष् वातावरण के रूप में वर्णित किया है जिसमें कोई भी क्षेत्र अछूता नहीं है। मैकडॉनल्ड्स ए कोका कोला या स्टारबक्स कॉफी श्रृंखला जैसी कंपनियों का प्रतिनिधित्व आमतौर पर यहां किया जाता है। मैकडॉनल्ड्स ए जिसकी स्थापना 1950 के दशक में कैलिफ़ोर्निया में हुई थी ए अब दुनिया भर में 30,000 से अधिक रेस्तरां हैं और यह एक आदर्श वैश्विक खाद्य कंपनी है। संक्षेप में जो मैकडॉनल्ड्स के ग्राहकों को एक वैश्विक परिवार के रूप में एक साथ लाता है वैश्विकता जुटाई जाती है। जैसा कि एल्स्पेथ प्रोबिन का सुझाव है कि बिग मैक ने वैश्विक पूँजीवाद के क्षेत्र में देखभाल की नैतिकता का विस्तार करने और अपने ग्राहक को एक वैश्विक पारिवारिक नागरिक के रूप में स्थापित करने के लिए हम सभी को एक साथ लाने में इंटरनेट का अनुसरण किया ए फिर भी वैश्विक मैकडॉनल्ड्स परिवार हमेशा खुश नहीं है और न ही इसकी नैतिकता है। देखभाल की 70 कि यह हमेशा स्पष्ट बनाए रखने की कोशिश करता है। यह फर्म वैश्वीकरण के समकालीन रूपों की आलोचना करने वाले अभियानों का विषय रही है विशेष रूप से फ्रांस में जहां मिलौ में निर्माणाधीन मैकडॉनल्ड्स को वैश्विक व्यापार कानूनों के अलोकतांत्रिक अस्तित्व के विरोध में कन्फेडरेशन पेसेन के जोस बोवे द्वारा ध्वस्त कर दिया गया था। इटली में रोम के पियाज़ा डि स्पागना में मैकडॉनल्ड्स रेस्तरां श्रृंखला के उद्घाटन के खिलाफ आर्किगोला द्वारा किए गए प्रदर्शन के कारण स्लो फूड आंदोलन उभर कर सामने आया।

वैश्वीकरण की आलोचनाएँ एक परंपरा पर आधारित हैं जो मानकीकृत सांस्कृतिक वस्तुओं के विकास में शामिल थियोडोर एडोर्नो और मैक्स होर्खाइमर द्वारा संस्कृति के वस्तुकरण और एक बूउद्योगष् के निर्माण की कड़ी आलोचना पर आधारित है। इसी तरह वैश्वीकरण पर भोजन के मामले में स्थानीय उपभोग संस्कृतियों की विविधता को खत्म करने ए शमानकीकरण बाढ़श् में एक सामान्य शस्थान. रहित व्यंजन पेश करने का आरोप लगाया गया है। मैक डोनल्ड की विशेषता अंतरिक्ष. व्यापी खाद्य नेटवर्क है लेकिन यह विशिष्ट स्थानों पर आधारित नहीं है। ये नेटवर्क मानकीकृत ए विशिष्ट उत्पादन रूपों से जुड़े हुए हैं जो प्रदर्शन ए उत्पादकता और कीमत के आधार पर आर्थिक गुणवत्ता मानकों से जुड़े हुए हैं। वे मैकडॉनल्ड्स की प्रत्येक शाखा में बर्गर या सेब पाई पकाने की प्रक्रिया को बनाए रखने की अनुमति देते हैं जिससे विश्वसनीय ए मानकीकृत भोजन मिलता है।

हालाँकि मैकडॉनल्ड्स की आलोचना पाक संस्कृति को झोटा करनेष् में इसकी भूमिका पर प्रकाश डालती है यह कृषि खाद्य प्रणाली वैश्वीकरण की बड़ी ए निरंतर आलोचनाओं का भी हिस्सा है जो आर्थिक ए सामाजिक और पर्यावरणीय असमानताओं को बनाए रखने में इसकी भूमिका पर जोर देती है। उदाहरण के लिए जीएम फसलों के कार्यान्वयन पर बहस न केवल सुरक्षा और पर्यावरणीय जोखिम के मुद्दों पर केंद्रित है ए बल्कि वैश्विक इक्विटी और खाद्य आपूर्ति प्रबंधन के मुद्दों पर भी केंद्रित है। लंदन का एक रसोइया केन्या में उगाई जाने वाली हरी फलियों और अर्जेंटीना में उगाए गए मांस से बना व्यंजन बनाने के लिए एक फ्रांसीसी नुस्खा का उपयोग कर सकता है जबकि नई दिल्ली का एक निवासी एक अमेरिकी कंपनी डोमिनोज़ से इतालवी पिज्जाष् ऑर्डर कर सकता है। ख् 68, हालाँकि इस प्रक्रिया ने वैश्विक व्यंजनों के समरूपीकरण ए अंतरराष्ट्रीय कृषि. खाद्य कंपनियों के प्रभाव और तेजी से स्थानिक रूप से फैले खाद्य आपूर्ति नेटवर्क में खाद्य सुरक्षा के शासन के बारे में चिंताएँ बढ़ा दी हैं।

## 31. भारत में खाद्य आदतों पर वैश्वीकरण का प्रभाव

वर्ष 1991 में भारत सरकार ने भुगतान संतुलन संकट से उबरने के लिए अर्थव्यवस्था को उदारीकरण और वैश्वीकरण करने का निर्णय लिया। नई नीति ने भारतीय अर्थव्यवस्था को अंतर्राष्ट्रीय

व्यापार और निवेश के लिए खोल दियाए कुछ सार्वजनिक क्षेत्र की इकाइयों को विनियमन और निजीकरण किया और मुद्रास्फीति पर नियंत्रण किया। जैसे.जैसे विदेशी निवेश आया ए निर्यात और उत्पादन बढ़ाए मुद्रास्फीति गिरी और शेयर बाजार में तेजी आई और 2010 तक भारत की सकल घरेलू उत्पाद की वृद्धि दर 8%: 50: थी। इस वृद्धि का परिणाम यह हुआ कि शहरीकरण 2011 में बढ़कर 32%: हो गया जो कि वर्ष 1961 में मात्र 18%: था। इस नीति परिवर्तन का सबसे महत्वपूर्ण सामाजिक परिणाम भारतीय मध्यम वर्ग का उदय था। अमेरिका के मैकिन्से ग्लोबल इंस्टीट्यूट के अनुसार 200 लाख से 1 मिलियन रुपये के बीच वास्तविक वार्षिक खर्च योग्य आय वाले भारत के परिवारों का अनुमान भारतीय मध्यम वर्ग की श्रेणी में है। 72 इस आय समूह के पास नौकरियां और नियमित वेतन हैं और उनके पास खाने के अलावा खाने के लिए और भी बहुत कुछ है। उत्तरजीविता और यह वर्ग देश के खाने के पैटर्न को समृद्ध करता है। वैश्वीकरण के बाद अनाजए काजू और खाद्य तेल जैसे खाद्य पदार्थों का आयात बढ़ गया। खाद्य उत्पादों पर आयात शुल्क नगण्य था या कई खाद्य उत्पादों पर शून्य था और भोजन के आयात को छुली सामान्य लाइसेंसिंग द्वारा उदार बनाया गया था ख. 73। परिणामस्वरूप भारत का खाद्य आयात वर्ष 1990 में 308000 टन से बढ़कर वर्ष 1999.2000 में 1620000 टन तक पहुँच गया।

जैसे.जैसे आय बढ़ती है ए मध्यमवर्गीय परिवार की भोजन टोकरी में भी विविधता आती है। वे अनाज का कम और अन्य खाद्य पदार्थों का अधिक उपयोग करने लगते हैं। यद्यपि मध्यम वर्ग अपने भोजन पर कम खर्च करता है फिर भी वे सब्जियों और फलों ए दालों ए दूध ए अंडे और मांस जैसे सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थों ; ऐसे खाद्य पदार्थ जो कभी से होने वाली बीमारियों से बचाते हैं दूध पर अधिक खर्च करते हैं जो शहरी क्षेत्रों में आसानी से उपलब्ध हैं। वैश्वीकरण का भोजन की आदतों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है लेकिन अभी भी औसत स्तर पर अधिक संतुलित और प्रोटीन समृद्ध सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थों की आवश्यकता है।

## 32. बाहर खाना

भारत में बाहर कहीं रेस्तरां में ; वह स्थान जहां लोग सापेक्ष आराम और विलासिता के साथ भोजन कर सकते थे उसके मैनू से एक व्यंजन चुनकरदू ख. 74, या सार्वजनिक भोजन में खाने की परंपरा आधुनिक समय तक लोकप्रिय नहीं थी। ऐसा इसलिए था क्योंकि भारतीय सामाजिक जीवन के मानदंड बहुत जटिल थे और विभिन्न जातियों और धर्मों के आहार संबंधी नुस्खे बहुत भिन्न थे। किसी भी घर के लिए सामुदायिक भोजन के नाम पर केवल कुछ उत्सव ए विवाह भोज ए जातीय भोज और मंदिर के भंडारे होते थे। आजकल शहरों और कस्बों में हर आयु वर्ग और समाज के हर वर्ग के बीच बाहर खाना बहुत आम बात है। बहुत से लोग किसी व्यक्ति के वर्ग का आकलन उसके वर्ग और उस स्थान की स्टार रेटिंग के आधार पर करते हैं जहां वह भोजन करने जाता है। यह चलन कुछ साल पहले भारत में इतना आम नहीं था या अगर ऐसे चलन थे तो वे बड़े शहरों में थे लेकिन नहीं। छोटे शहरों और कस्बों में प्रामाणिक कॉट्टिनेंटल व्यंजन रखना एक प्रतिष्ठा का प्रतीक बन गया है क्योंकि पिज़ज़ा पार्टी करना घर पर पकाए गए पारंपरिक भारतीय भोजन की तुलना में कहीं अधिक उत्तम माना जाता है चाहे वह कितना भी स्वादिष्ट क्यों न हो। भारत में प्राचीन काल से ही एक समृद्ध स्ट्रीट फूड संस्कृति रही है लेकिन किसी विशेष इमारत में बाहर खाना खाना केवल आधुनिक समय की बात है। पहले ये स्ट्रीट फूड यात्रियों ए छात्रों या कुछ घरों के लिए बनाए जाते थे जिनकी महिलाओं को उस समय खाना बनाना पसंद नहीं था ; कई रुद्धिवादी प्रतिबंधों के कारण या कभी. कभी इच्छानुसार दू. ये स्ट्रीट फूड विक्रेता उनके लिए पका हुआ भोजन ए नाश्ता और मिठाइयाँ परोसते थे। लेकिन तथाकथित ऊंची जाति के लोग सार्वजनिक भोजनालयों में खाना नहीं खाते थे लेकिन आजकल बाहर खाना सिर्फ अंदर ही नहीं बल्कि एक तरह का स्टेट्स सिंबल बन गया है। ख. 75,

एक व्यक्ति जिस स्थान पर भोजन करता है और वह व्यक्ति मैनू से क्या चुनता है वह उस व्यक्ति विशेष की श्रेणी को निर्धारित करता है क्योंकि पास्ता या लसग्ना खाना एक ही रेस्तरां में पूँजी सब्जी खाने की तुलना में अधिक आधुनिक माना जाता है। लोग किसी भी भारतीय रेस्तरां की तुलना में अंतर्राष्ट्रीय खाद्य शृंखला रेस्तरां में अधिक बार जाना पसंद करते हैं यहां तक कि भारत में शॉपिंग मॉल के फूड कोर्ट भी भारतीय खाद्य रेस्तरां की तुलना में इन अंतर्राष्ट्रीय खाद्य रेस्तरांओं से भरे होते हैं। अब सवाल उठता है

कि इंटरनेशनल फूड चेन भारतीय रेस्तरां के खाने से ज्यादा लोकप्रिय कैसे हो गई। ये व्यंजन अंतर्राष्ट्रीय थे और इनमें भारतीय युवाओं के लिए नए स्वाद थे और वे इसे केवल 30 मिनट के भीतर या केवल एक कॉल करने पर अपने स्थान पर या मुफ्त में प्राप्त कर सकते थे। इसलिए इसने युवाओं के दिलों में अपनी जगह बना ली। ख. 76,

इसके विपरीत भारतीय खाद्य श्रृंखला के मालिकों ने सोचा कि भारतीय इतने रूढ़िवादी हैं इसलिए वे कभी भी नए व्यंजन नहीं अपनाएंगे लेकिन उनकी धारणाएँ विफल रहीं। इसके साथ ही भारतीय पारंपरिक भोजन इन नई खाद्य श्रृंखलाओं के साथ प्रतिस्पर्धा करने में असमर्थ थे क्योंकि भारतीय व्यंजन इतने जटिल थे और उन्हें तैयार करने में काफी लंबा समय लगता था और उन्हें पैक करना भी बहुत जटिल था। दूसरी ओर पिज्जाए नूडल और बर्गर जैसे व्यंजन बनाए जाते थे। बिना किसी बड़े प्रयास के तुरंत तैयार हो जाते हैं और इन्हें पैक करना और ले जाना बहुत आसान होता है। और साथ ही इन अंतर्राष्ट्रीय खाद्य श्रृंखलाओं ने अपने खाद्य पदार्थों में पारंपरिक स्वादों को भी शामिल किया और भारतीयों को पनीर मखनी वाले पिज्जा या महाराजा मैक बर्गर जैसे कुछ तंदूरी सॉस और कुछ भारतीय मसालों के साथ इन व्यंजनों पर छिड़कने जैसे पूर्यजन व्यंजन पेश किए ताकि जो लोग इससे चिपके रहें। भारतीय मसाले और जायकेए लेकिन दिल में कहीं न कहीं इन नए आए व्यंजनों को खाने की इच्छा भी उनके पास दौड़ी और वो भी जिन्हें ये खाद्य पदार्थ कभी पसंद नहीं आए सिर्फ खुद को आधुनिक दिखाने के लिए।

कुछ वर्षों के बाद लोगों की उपेक्षा का सामना करते हुए भारतीय खाद्य रेस्तरां ने भी इन अंतर्राष्ट्रीय खाद्य श्रृंखलाओं की रणनीतियों को अपनाया और स्वादों के साथ खेलना शुरू कर दिया और जटिल व्यंजनों के कुछ त्वरित व्यंजनों और श्काठी रोलशै शकबाब रोलशै जैसे कुछ संलयन व्यंजनों का आविष्कार किया। “ए कुछ प्रकार के चावल के कटोरे में कुछ चावल होते हैं और उस पर कुछ उबली हुई सब्जियां या मांस डालते हैं जिन्हें ताजा परोसा जा सकता है और ले जाना आसान होता है और इन अंतर्राष्ट्रीय रेस्तरां से कुछ व्यंजन भी सीखे जाते हैं ऐसे मैक्सिकन डोसा और जैसे पश्चिमी स्वादों के साथ कुछ भारतीय व्यंजन शुरू किए जाते हैं। पनीर इटैलियन उत्तप्त इस तरह के व्यंजनों ने भारतीय खाद्य रेस्तरां को लड़ने की स्थिति में ला दिया।

### 33. उपसंहार

ऐसा कहा जाता है कि भोजन की कोई जातीयता नहीं होती एवं बस उसका भूगोल होता है लेकिन यह अवधारणा पूरी तरह सच नहीं है। भोजन में जातीयता और भूगोल दोनों हैं। भोजन कई कारकों से प्रभावित होता है जैसे उस क्षेत्र विशेष की भौगोलिक स्थितिएँ कृषि उत्पादन एवं धर्म जातिएँ उस स्थान की स्थानीय परंपराएँ प्रशासन एवं आर्थिक स्थिति और लोगों तक पहुंच आदि।

उत्तर प्रदेश की सड़क का भोजन संस्कृति बहुत विविध और स्वादों से भरपूर है। उत्तर प्रदेश के प्रत्येक शहर में कुछ अनोखे भोजन हो सकते हैं जैसे लखनऊ अपनी चाट के लिए आगरा अपने पेठे के लिए और मथुरा पेड़ा के लिए प्रसिद्ध है। अप सड़क का भोजन का दूसरा अनोखा हिस्सा यह है कि पकवान का नाम पूरे राज्य में एक ही है और मूल सामग्री भी एक ही है लेकिन मसालों और खाना पकाने के तरीकों और तकनीकों में एक से दूसरे जिले में बदलाव होता है क्योंकि आलू चाट आगरा में कटा हुआ होता है उबले हुए आलू को हरे धनिये की चटनी की मोटी परत से ढका जाता है और उस पर कुछ मसाले छिड़के जाते हैं ऐसे जबकि लखनऊ की आलू चाट मसले हुए उबले आलू की गोल पैटीज से बनाई जाती है ऐसे तलकर पकाया जाता है और उबले हुए मसालेदार मटर ए दही ए मीठी और खट्टी चटनी और कुछ सूखे मसालों के साथ कटा हुआ प्याज और हरा धनिया परोसा जाता है।

कुछ साल पहले बाहर का खाना खाना इतना लोकप्रिय नहीं थाय लोग बाहर का खाना नहीं खाते थे और अपने साथ पक्का खाना; तला हुआ खानाद्वारा ले जाना पसंद करते थे। तथाकथित ऊंची जाति के लोग सार्वजनिक रेस्तरां में बाहर खाना नहीं खाते थे लेकिन आजकल बाहर के रेस्तरां में खाना न केवल एक चलन बन गया है बल्कि यह एक तरह का स्टेट्स सिंबल भी है। आप भोजन करने के लिए कहां जाते हैं यह मायने रखता है लेकिन आप क्या ऑर्डर करते हैं वह भी मायने रखता है और आप उस भोजन को कैसे खाते हैं यह भी वर्ग निर्धारित करता है। पहले वसा और मसालों के अधिक उपयोग को एक समृद्ध उत्तम आहार माना जाता था एवं अंतर्राष्ट्रीय खाद्य श्रृंखलाओं के आने के बाद पिज्जाए बर्गर और शीतल पेय जैसे

व्यंजन उच्च स्थिति का प्रतीक माने जाने लगे और उन समृद्ध भारतीय व्यंजनों को तैलीय और अस्वास्थ्यकर का टैग मिल गया। लेकिन जल्द ही इन पिज्जा और बर्गर को भी अस्वास्थ्यकर और वसायुक्त घोषित कर दिया गया क्योंकि इन व्यंजनों के अधिक सेवन से बच्चों और युवाओं में कई बीमारियाँ हुईं इसलिए लोगों ने नॉन.स्टिक बर्टनों का उपयोग करके पश्चिमी शून्य तेल व्यंजनों की ओर रुख किया और वर्तमान में लोगों ने बाजरा जैसे मोटे अनाज का सेवन करना शुरू कर दिया है। जई और मक्का जिन्हें पहले गरीब लोगों का अनाज माना जाता था लेकिन इसके स्वास्थ्यवर्धक गुणों को समझने के बाद लोगों का रुझान इन अनाजों और सलाद की ओर हो गया। इस बीच बाजारों में फ्यूजन फूड का भी चलन है। जिन भारतीय व्यंजनों को पुराने ज़माने का बताकर बाजारों से खारिज कर दिया गया था उन्होंने संघर्ष किया और रोल और चावल के कटोरे के रूप में बाजार में पेश किए गए।

भोजन का चुनाव एक चक्रीय प्रक्रिया है य लोग जीवन भर एक जैसा खाना नहीं खा सकते इसलिए उन्हें बदलाव की ज़रूरत है। इस प्रकार भोजन की आदतों में भी बदलाव आता है य तो वह एक से दूसरे व्यंजन की ओर स्थानांतरित हो जाता है या फ्यूजन की ओर आकर्षित हो जाता है फिर कुछ बदलाव के साथ फिर से अपने पुराने व्यंजनों की ओर लौटता है और धीरे धीरे ये परिवर्तन व्यंजनों में एक समान परिवर्तन लाता है लेकिन केवल उन लोगों के लिए जिनके पास है। खाने के लिए पर्याप्त भोजन न कि वे जो दिन में दो भोजन के लिए लड़ते हैं।।

## CONFLICT OF INTERESTS

None.

## ACKNOWLEDGMENTS

None.

## REFERENCES

- Uttar Pradesh District Gazetteer of Mathura, (1968) Government of Uttar Pradesh. p.101
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Mathura, (1968) Government of Uttar Pradesh. p.322
- Khanna, Sangeeta, "Culinary Culture of Uttar Pradesh: A Food Trail" (2019), New Delhi, pp. 189-90.
- Jivan Das, Mahavan, Mathura, Interview on 07/11/2018
- Jivan Das, Mahavan, Mathura, Interview on 07/11/2018.
- <https://uttarpradesh.akshayapatra.org/news/distinguished-luminaries> visit-vrindavan. accessed on 21st July 2020 at 3:30 AM.
- Khanna, Sangeeta, "Culinary Culture of Uttar Pradesh: A Food Trail" (2019), New Delhi, p. 168.
- Khanna, Sangeeta, "Culinary Culture of Uttar Pradesh: A Food Trail" (2019), New Delhi, p. 166.
- Interview with Saloni Sharma, Dayalbagh Educational Institute, Agra 10/09/2019.
- Khanna, Sangeeta, "Culinary Culture of Uttar Pradesh: A Food Trail" (2019), New Delhi, p. 167.
- <https://foodandstreets.com/2019/03/07/gharana-e-rampur-a-look-inside-tehzib-and-cuisine-oframpur/> accessed on 04/06/2020 at 07:00 AM.
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Moradabad , Govt. of Uttar Pradesh. p.70
- Akshay Kumar Saxena, Food Corporation of India, Moradabad Interview 14/04/2018.
- Rani, Main Market, Moradabad Interview on 14/04/2014.
- Uttar Pradesh District Gazetteer of District Saharanpur , Govt. of Uttar Pradesh.

- Uttar Pradesh District Gazetteer of Bulandshahr (1980) Govt. of UP., p.66.
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Banda, (1988), Govt. of UP, p.85.
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Banda, (1988), Govt. UP, p.85.
- Pooja Verma, UPPCL Residential Colony Banda 20/07/2020.
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Aligarh, (1987), Govt. UP p.63-64.
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Etah, (1987), Govt. UP p.63-64.
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Hamirpur, (1987), Govt. UP p.63-64.
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Bareilly,(1968), p 95.
- Agriculture Contingency Plan for District: Kanpur Nagar, 2016,  
[www.upagripardarshi.gov.in](http://www.upagripardarshi.gov.in). Accessed on 09/08/2020.
- Drishti Srivastava, Government Leather Institute, Kanpur, interview on 21/09/2019.
- Agriculture Contingency Plan for District: Unnao,  
[www.agricoop.nic.in/agriculturecontingency/unnao](http://www.agricoop.nic.in/agriculturecontingency/unnao) accessed on 09/08/2020 at 02:35 AM.
- Banerjee Chitrata, Eating India: Exploring a Nation's Cuisine, New Delhi, 2007, p 180-191.
- Srivastava Hina, interview on 01/09/2019.
- Anvita Tiwari, BHU, interview on 01/09/2019.
- Varun Singh, Near Varanasi Railway Station, Varanasi, interview on 30/08/2019.
- Banerjee Chitrata, Eating India: Exploring a Nation's Cuisine, New Delhi, 2007, p. 180-191.
- Banerjee Chitrata, Eating India: Exploring a Nation's Cuisine, New Delhi, 2007, p. 179-192.
- Khanna, Sangeeta, "Culinary Cultural of Uttar Pradesh" A Food Trail" (2019), New Delhi, p. 44.
- Khanna, Sangeeta, "Culinary Cultural of Uttar Pradesh" A Food Trail" (2019), New Delhi, p., p.44.
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Jaunpur,1988, p.76
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Jaunpur,1988, p.76.
- Khanna, Sangeeta, "Culinary Culture of Uttar Pradesh: A Food Trail" (2019), New Delhi, p. 54.
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Allahabad, (1968), p.92.
- Shri Abhay Kumar Singh, Civil Lines Allahabad, Interview on 21/12/2018.
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Deoria (1988), p. 71.
- Vineeta Kumari, Deoria, Interview on 17/12/2018.
- Sunil Kumar, Deoria, Interview on 17/12/2018.
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Azamgarh, (1989), p.68.
- Lipika Bhatt, Azamgarh, Interview on 15/12/2018.
- Rohit Singh, APN Degree College, Basti Interview on 09/09/2018.
- Khelavan, rickshaw puller, near Nishatganj slum, interview 21/09/2018
- Aarti, house, near Daliganj railway station, interview 21/09/2018.
- Uttar Pradesh District Gazetteer of Lucknow (1988) p.71.
- Khanna Sangeeta, Culinary Culture of Uttar Pradesh, A Food Trail, Times of India and Uttar Pradesh Tourism, New Delhi, 2019, p. 110.
- Khanna Sangeeta, Culinary Culture of Uttar Pradesh: A Food Trail, Times of India and Uttar Pradesh Tourism, New Delhi, 2019, pp. 110-111.
- Mohammad Usman, Aminabad, Lucknow, 21/12/2016.
- Khanna Sangeeta, Culinary Culture of Uttar Pradesh: A Food Trail, Times of India and Uttar Pradesh Tourism, New Delhi, 2019, p 110 111.
- Mohammad Shafiq, Aminabad, Interview on 21/12/2016.
- Hardayal Maurya, Hazratganj, Lucknow Interview on