জুন,২০২৫

রোজকার রান্নাবান্না

POWERED BY

DOCTORS' CHOICE™
Cooking Oil

Doctors' choice is only a brand or a trademark and does not represent its true nature.

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন
www.rojkarananya.com

রোজকার অনন্যা
রোজকার সাত সতেরো, সাথে রোজকার রান্নাবান্না

সম্পাদকীয়

বর্ষা মানেই এক স্বপ্নের মৌসুম। সোঁদামাটির গন্ধ, বাতাসে ভেজা কচি সবুজ পাতা আর রান্নাঘরে ইলিশের জাদু; বাঙালির জীবনে এই সময়টায় যে আবেগ খেলে যায়, তা কেবল খাবারের স্বাদে নয়, স্মৃতির গন্ধও মেখে থাকে। এই সংখ্যায় তাই আমরা ফিরে দেখতে চেয়েছি সেই চিরচেনা অথচ প্রতিবার নতুনভাবে খুঁজে পাওয়া ভালোলাগাগুলোকেই।

এই সংখ্যার মূল আকর্ষণ 'ইলিশ পক্ষ'। শুরুতেই রয়েছে এক বিশেষ পর্ব যেখানে একডজন ভিন্নধর্মী রেসিপিতে ধরা দিয়েছে রুপোলি রানির নানান রূপ। সঙ্গে থাকছে 'ইলিশ চেনার খুঁটিনাটি তথ্য', যা শুধু খাদ্যরসিক'ই নয়, এক সচেতন ক্রেতারও সহায়। গন্ধ, গঠন, উৎস; সব মিলিয়ে কীভাবে খুঁজে নেবেন বাজারের সেরা ইলিশ, তারই সুলুকসন্ধান।

তবে ইলিশ কিন্তু শুধু বাঙালির বাড়ির পাতেই সীমাবদ্ধ নয়, সীমানা পেরিয়ে সে পৌঁছে গিয়েছে আন্তর্জাতিক রান্নাঘরেও। রয়েছে 'দেশ-বিদেশি রান্নায় বোনলেস ইলিশ'-এর একগুচ্ছ গল্প, যেখানে ফিউশন আর রুচির সমন্বয়ে তৈরি হয়েছে নতুন কিছু, কিন্তু তাতে তার সত্তা বদলায়নি। আবার যাঁরা স্বাস্থ্যের কথা ভাবেন, তাঁদের জন্য থাকছে 'স্টিমড রান্নায় বাজিমাত'! কম তেল, কম ঝাল অথচ পুরোটাই স্বাদে ভরা। জলখাবার থেকে নৈশভোজ সবেতেই দিব্যি মানানসই।

রান্না তো শুধুমাত্র রেসিপি নয়, ইতিহাস, ভূগোল, বিজ্ঞান আর সংস্কৃতিরও মেলবন্ধন। তাই এই সংখ্যায় আমরা খুঁজেছি ওয়ার্ল্ড ক্যুইজিনে লঙ্কার ব্যবহার সংক্রান্ত তথ্য। একটা মশলা রান্নায় কীভাবে তৈরি করে এতরকম বৈচিত্র, কীভাবে ঝাল হয়ে ওঠে একেক দেশের স্বাদপথের ভাষা, জানতে হলে পড়তেই হবে এ সংখ্যাটি। আর ঠিক তেমনই 'মোমো'র মতো পাহাড়ি খাবার কীভাবে পৌঁছে গিয়েছে আমাদের শহরের অলিগলিতে, তারও হদিশ আছে। খাবারের উপাদান যেমন বদলায় স্বাদের অনুভব, তেমনই বদল আনে খাদ্যসংস্কৃতির প্রেক্ষাপটও। তাই 'দইয়ের যাত্রা' আর 'দই থেকে কিমচি'-তে আমরা খুঁজেছি কেবল রেসিপি নয়, এক বৈজ্ঞানিক ও ঐতিহাসিক যাত্রাপথ, যা বলে দেয়, স্বাদের পেছনে লুকিয়ে থাকা সময় আর সংস্কৃতির হাতছানি। এই সংখ্যার আরেকটি অনন্য অংশ 'বীজে বীজে জীবন', যেখানে আলোচনা করা হয়েছে বিভিন্ন সবজি ও তৈল বীজের পুষ্টিগুণ এবং রোজকার রান্নায় তাদের অবদান নিয়ে। খাবার মানে কেবল জিভ নয়, শরীর ও মনের সুষম পুষ্টিও।

এই সংখ্যার প্রতিটি লেখা যেন রান্নাঘরের চেয়েও বড় একটা ক্যানভাসে আঁকা, রোজকার রান্নার মধ্যে খুঁজে পাওয়া জীবনের বড় গল্প। আমাদের রসনাই নয়, রসায়ন, ঐতিহ্য, বিজ্ঞান আর ইতিহাস সব মিলিয়ে উঠে এসেছে এক সমৃদ্ধ অভিজ্ঞতা। আসুন, এবার রান্নাঘরটা শুধু গন্ধে নয়, তার পাশাপাশি এক ঝুড়ি গল্পেও ভরে উঠুক। শুভকামনা সহ--

ধন্যবাদ

সুস্মিতা মিত্র..

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

রোজকার রান্নাবান্না

পরিবার

সম্পাদক
সুস্মিতা মিত্র

সম্পাদকীয় বিভাগ
কমলেন্দু সরকার
তৃষা নন্দী

উপদেষ্টা
দেবযানী মুখোপাধ্যায়
রবি সাহা

বিজ্ঞাপন
অভিষেক কর্মকার

ডিজিটাল ও ওয়েব
সন্দীপ জানা

ডিজাইন
সৌরভ ঘোষ

প্রচ্ছদ কাহিনী পরিকল্পনা
যাদব সেন

একটি
দেবী প্রণাম
প্রকাশনা

যোগাযোগ
সম্পাদকীয় বিভাগ: ৬২৯০৪৩০৪৯৬ (সকাল ১১ টা থেকে বিকাল ৫টা)
বিজ্ঞাপন বিভাগ: ৭৯৮০৫৬৮৩৭২ (সকাল ১১ টা থেকে বিকাল ৫টা)
EMAIL: rojkarananya@gmail.com

দেবী প্রণাম প্রকাশনার পক্ষে অয়ন ঘোষ ও সুদেষ্ণা ঘোষ কর্তৃক প্রকাশিত
RNI: WBBIL/2015/64960
স্বত্বাধিকারী: অয়ন ঘোষ ও সুদেষ্ণা ঘোষ

এই পত্রিকায় প্রকাশিত বিজ্ঞাপন ও বিষয়বস্তু সম্পর্কিত কোনো দায় পত্রিকা কর্তৃপক্ষের নয়।

সূচীপত্র

রোজকার রান্নাবান্না

জুন ২০২৫

ইলিশ ও রাজনীতিকরা ৬
সুমন ভট্টাচার্য

ইলিশ পক্ষ ১৪
স্বাগতা সাহা, সুস্মিতা দে দাস, মীরাতুন নাহার

ইলিশ চেনার খুঁটিনাটি ৩৬
সুস্মিতা মিত্র

বোনলেস ইলিশ কথা ৪৪
টিম অনন্যা

বিভিন্ন সবজির বীজ ও তৈল বীজের পুষ্টিগুণ এবং রান্নায় ব্যবহার ৫২
সুদেষ্ণা ঘোষ

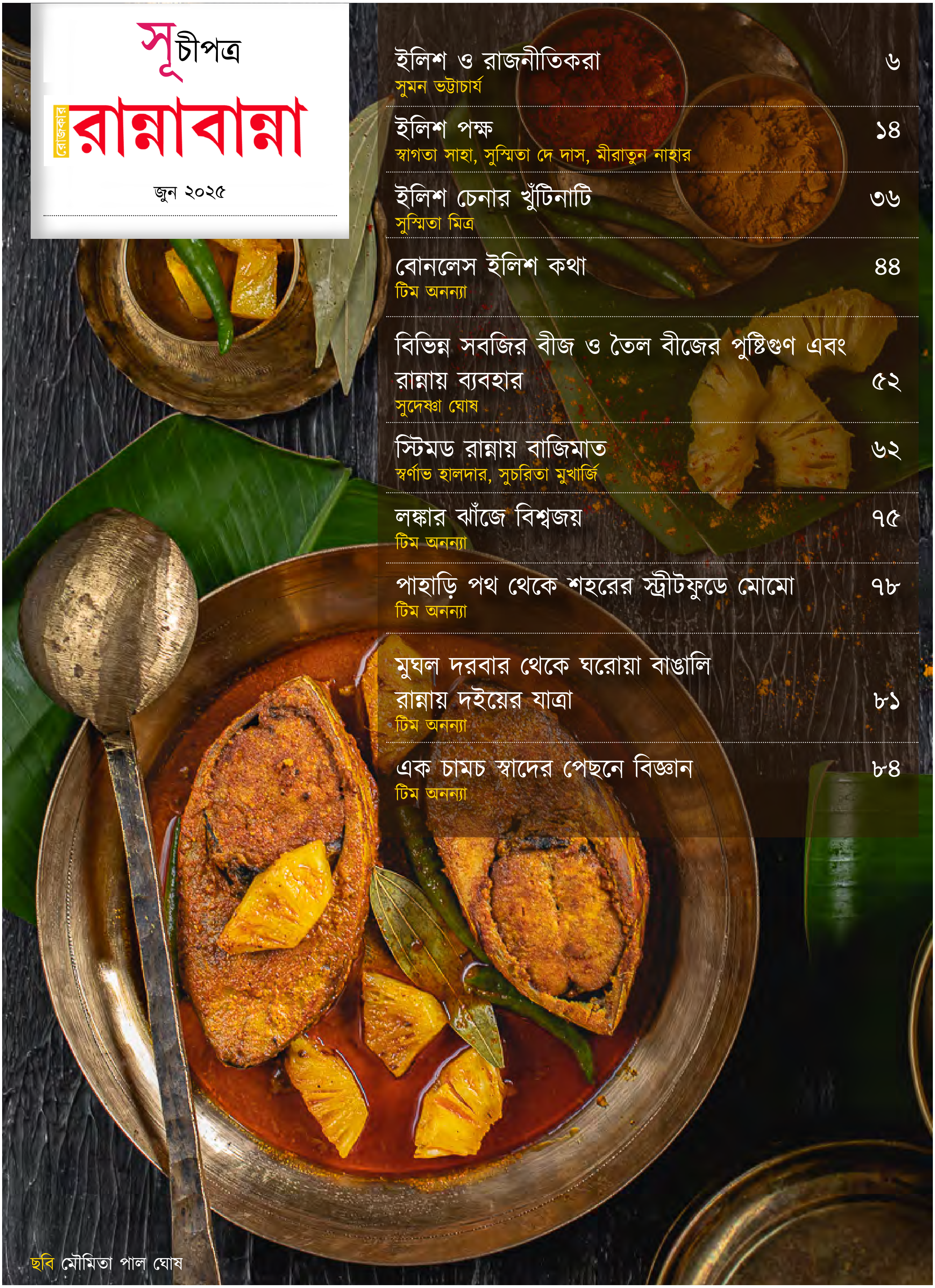
স্টিমড রান্নায় বাজিমাত ৬২
স্বর্ণাভ হালদার, সুচরিতা মুখার্জি

লঙ্কার ঝাঁজে বিশ্বজয় ৭৫
টিম অনন্যা

পাহাড়ি পথ থেকে শহরের স্ট্রীটফুডে মোমো ৭৮
টিম অনন্যা

মুঘল দরবার থেকে ঘরোয়া বাঙালি রান্নায় দইয়ের যাত্রা ৮১
টিম অনন্যা

এক চামচ স্বাদের পেছনে বিজ্ঞান ৮৪
টিম অনন্যা



ছবি মৌমিতা পাল ঘোষ

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

40 Years of Trust
in the edible oils business
DOCTORS' CHOICE™
Cooking Oil
A,D&E
DOCTORS' CHOICE
REFINED
SOYBEAN OIL
DOCTORS' CHOICE
KACHI GHANI
MUSTARD OIL
ভরসার স্বাদ
চোখ বন্ধ
করে খান
Dil Ki Choice
Doctors' Choice is only a brand name or trademark and does not represent its true nature.

ইলিশ ও রাজনীতিকরা

সুমন ভট্টাচার্য

"মাছের রাজা ইলিশ।"

তাই রাজারাজড়া তো বটেই, রাজনীতিকদের জীবনের সঙ্গেও বোধহয় আষ্টেপৃষ্ঠে জড়িয়ে আছে ইলিশ। কত রাজনীতিকের যে প্রিয় খাদ্য ইলিশ, তা বোধহয় বলে শেষ করা যাবে না! আসলে এই 'রাজকীয়' মাছের মোহে, কিংবা স্বাদে-রূপে মুগ্ধ হননি এমন কে-ই বা আছেন! আমার ছোটবেলার স্মৃতি বলে, যে কংগ্রেস নেতা এবং প্রাক্তন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী প্রিয়রঞ্জন দাশমুন্সির বাড়ির সরস্বতী পুজোয় গোবিন্দভোগ চাল আর সোনামুগের ডাল দিয়ে খিচুড়ির সঙ্গে ইলিশ ভাজাটা ছিল 'মাস্ট'। প্রিয়রঞ্জনরা আদতে ছিলেন পূর্ববঙ্গের লোক। বরিশাল থেকে চলে এসে থাকতেন উত্তরবঙ্গের কালিয়াগঞ্জে। উত্তর দিনাজপুরের কালিয়াগঞ্জ থেকে ছাত্র রাজনীতির সূত্র ধরে তাঁর কলকাতায় আগমন এবং ক্রমে ক্রমে কংগ্রেস রাজনীতির 'মহীরুহ' হয়ে ওঠা। খাঁটি 'বাঙাল' প্রিয়রঞ্জন ফুটবলে মোহনবাগানের সমর্থক হলেও পূর্ববঙ্গীয় অভ্যাস অনুযায়ী বসন্ত পঞ্চমীতে সরস্বতী পুজোর দিন বাড়িতে জোড়া ইলিশ আসাটা ছিল 'বাধ্যতামূলক'।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Follow us on :
www.shalimars.com
Shalimar's®
প্রতিটি ফোঁটায় যত্ন
আর বিশুদ্ধতার আশ্বাস
Shalimar's®
COCONUT
OIL
NETT CONTENT 500 ml. (456g.)
A PRODUCT OF INDIA
Shalimar Chemical Works Pvt. Ltd.
Shalimar's®
POPULAR
COCONUT
OIL
VEGETABLE OIL
শালিমার নারকেল তেল,
যুগের পর যুগ ধরে বিশ্বস্ততার আরেক নাম।
Also available on
amazon
Flipkart
METRO
spencer's
SastaSundar app
health & happiness
arambagh's FOOD MART
Reliance
more
bigbasket

সরস্বতী পুজোয় প্রিয়রঞ্জন দাশমুন্সির বাড়িতে পাত পেড়ে বসে খিচুড়ি আর ইলিশ মাছ খাননি, ডানপন্থী রাজনীতিতে এমন কম চরিত্রই খুঁজে পাওয়া যাবে। প্রয়াত সুব্রত মুখোপাধ্যায় থেকে এখনও সাংসদ সৌগত রায়, 'প্রিয়রঞ্জন ঘনিষ্ঠ' বলে একদা পরিচিত প্রদীপ ভট্টাচার্য, মালা রায়, নির্বেদ রায়, আব্দুল মান্নান কিংবা সদ্য গেরুয়া শিবিরে চলে যাওয়া তাপস রায়— কে আসেননি সরস্বতী পুজোয় গাওয়া ঘি দিয়ে খিচুড়ি আর ইলিশ মাছের রসাস্বাদন করতে! আসলে কংগ্রেস বা তৃণমূল কিংবা বিজেপি এইরকম ভাগাভাগি করে 'ইলিশ প্রেম'টা ঠিক বোঝা যাবে না। ১৯৭৭-এ কংগ্রেস সরকার পতনের পরে এবং প্রথম বামফ্রন্ট সরকার গঠিত হওয়ার সময় গেরুয়া শিবিরের যে বিধায়ক তাঁর অসাধারণ বাগ্মিতা দিয়ে সবাইকে মুগ্ধ করেছিলেন, সেই হরিপদ ভারতীও নাকি ইলিশ মাছ খেতে প্রচণ্ড ভালোবাসতেন। জনশ্রুতি অনুযায়ী বিবেকানন্দ যেমন মৃত্যুর দিন অর্থাৎ ৪ঠা জুলাই ১৯০২, দুপুরবেলাতেও ইলিশ মাছ দিয়ে পরিপাটি করে ভাত খেয়েছিলেন, তেমনই হৃদরোগে অসুস্থ হয়ে মারা যাওয়ার আগের দিন হরিপদ ভারতীও নাকি

একাধিক ইলিশ মাছের পেটি খেয়েছিলেন। প্রথমে কাউন্সিলর, পরে সিপিএমের দাপুটে মন্ত্রী শ্যামল চক্রবর্তীকে হারিয়ে বিধায়ক হওয়া পরেশ পালেরও তো 'সিগনেচার ইভেন্ট' ছিল পূর্ব কলকাতায় ইলিশ উৎসব। একদা যুবনেতা, সেখান থেকে রাজ্য যুব কংগ্রেসের সভাপতি পরেশ পাল চিরকালই 'চমকপ্রদ' কিছু করতে ভালোবাসেন। সেই সুবাদেই

তিনি যেমন পূর্ব কলকাতায় 'গণবিবাহ' বা 'সুভাষ মেলা'র আয়োজন করতেন এবং করে চলেছেন, ঠিক তেমনই তাঁর 'ইলিশ উৎসব'ও ছিল নজরকাড়া। পূর্ব কলকাতায় পরেশ পালের ইলিশ উৎসবে রাজনীতিকরা তো বটেই, বলিউডের সেলিব্রিটি, কখনও-সখনও পদ্মা পাড়ের ক্রিকেটাররাও হাজির হয়ে গিয়েছেন। 'ভোজনরসিক' বলে পরিচিত আর এক ডানপন্থী রাজনীতিক মুকুল রায়ও ইলিশ খেতে এবং খাওয়াতে অত্যন্ত ভালোবাসতেন। এখন অতীতের 'ছায়া হয়ে যাওয়া' মুকুল রায়ের আতিথেয়তাকে যাঁরা মনে রেখেছেন, রাজনীতিকরা এবং সাংবাদিককুল, তাঁরা সবাই স্বীকার করবেন, 'মুকুলদা'র আয়োজন মানেই বিশাল সাইজের ইলিশের পেটি আর গলদা চিংড়ি থাকবেই। তৃণমূল থেকে বিজেপিতে গিয়েছেন, আবার মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের দলে ফিরেছেন, কিন্তু যত দিন সুস্থ ছিলেন, কাঁচরাপাড়ার রেল ইয়ার্ডের রাজনীতি থেকে উঠে আসা মুকুল রায়ের আতিথেয়তায় কোনও ছেদ পড়েনি। প্রিয়রঞ্জন দাশমুন্সি এবং মুকুল রায়ের মধ্যে একটা অদ্ভুত মিল ছিল, বিরোধী গোষ্ঠীর কোনও রাজনীতিক দেখা করতে এলে আপ্যায়ন এবং খাওয়া-দাওয়ার বহর বেড়ে যেত। এখনও আমার স্মৃতিতে টাটকা আছে, তিক্ত লড়াইয়ের পর সর্বভারতীয় ফুটবল

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Summer
Collection
FROM
Mrignayani
HANDLOOM • HANDICRAFTS
mrignayanikolkata
www.mrignayanikolkata.com
M.P. GOVT. EMPORIUM
Mrignayani®
Avanti
Dakshinapan, Dhakuria Ph.: 24236715
Uttarapan, Ultadanga Ph.: 23550666
Video Call:
7439612704

ফেডারেশনের সভাপতির পদে জিতে কলকাতায় ফেরার পরের দিনই যখন প্রিয়রঞ্জন ফোন পেয়েছেন কলকাতার ময়দানে তাঁর সবচেয়ে বড় 'শত্রু' দেখা করতে চান, তখন দক্ষিণ কলকাতার বাড়িতে তাঁকে ডেকে সোজা আপ্যায়ন করে নিয়ে গিয়েছেন অধুনা লুপ্ত হয়ে যাওয়া পার্ক স্ট্রিটের স্কাইরুম রেস্তোরাঁয় 'স্মোকড হিলসা' খাওয়াতে। প্রিয়রঞ্জন হাসতে হাসতে বলতেন, "শত্রুতাকে বন্ধুত্বে বদলে দিতে ইলিশের জুড়ি নেই!" ঠিক তেমনই মুকুল রায় গেরুয়া শিবিরে যাওয়ার পর যখন নিজের রাজনৈতিক ঘুঁটি সাজাচ্ছেন, তখন বিরোধী শিবিরের কেউ দেখা করতে এলে দুপুরে মধ্যাহ্ন ভোজনে ইলিশ থাকতই। আর বিকেলে চায়ের সঙ্গে 'আপনজন' থেকে নিয়ে আসা ফিশ ফ্রাই।

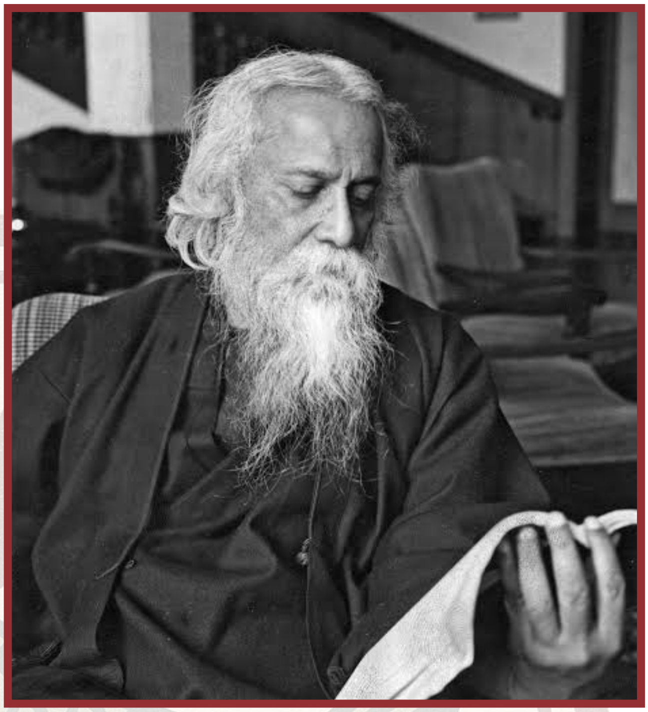
ইলিশে অবশ্য কে-ই বা না মুগ্ধ হয়েছেন! খোদ রবীন্দ্রনাথ লিখেছিলেন, "ইলিশ মাছ অমনি দিব্যি

ইলশে গুঁড়ি

সত্যেন্দ্রনাথ দত্ত

ইল্‌শে গুঁড়ি! ইল্‌শে গুঁড়ি!
ইলিশ মাছের ডিম।
ইল্‌শে গুঁড়ি ইল্‌শে গুঁড়ি
দিনের বেলায় হিম।
কেয়া ফুলে ঘুন লেগেছে
পড়তে পরাগ মিলিয়ে গেছে,
মেঘের সীমায় রোদ হেসেছে
আলতা-পাটি শিম।
ইল্‌শে গুঁড়ি! হিমের কুঁড়ি!
রোদ্দুরে রিম্‌ঝিম।
হাল্‌কা হাওয়ায় মেঘের ছাওয়ায়
ইল্‌শে গুঁড়ির নাচ,—
ইল্‌শে গুঁড়ির নাচন দেখে
নাচ্‌ছে ইলিশ মাছ।

থাকে, ধরলেই মারা যায়। প্রতিভাও ঠিক তাই, তাকে বাঁধলেই সর্বনাশ!" এতটা খাদ্যরসিক ছিলেন বলেই তো রবীন্দ্রনাথ ইলিশকে প্রতিভার সঙ্গে তুলনা করতে পেরেছেন। গুরু রামকৃষ্ণও ইলিশে মুগ্ধ ছিলেন, কিন্তু বিবেকানন্দের 'ইলিশ প্রেম' বোধহয় অন্য উচ্চতার



ছিল। পদ্মাপাড় দিয়ে তিনি হাঁটছেন, ইলিশ বিক্রি হচ্ছে দেখে এক টাকায় ১৬টা ইলিশ কেনা হল। কিন্তু স্বামীজীর ইচ্ছে হয়েছে কচু দিয়ে ইলিশ খাবেন। খোঁজ খোঁজ, কোথায় পাওয়া যাবে কচু শাক এবং কচুর লতি। বাজারে নেই, কোথাও নেই কচু। অনেক খুঁজে এক চাষির ঘরে জানা গেল কচু শাক আছে। চাষি কচু শাক দিতে রাজি, কিন্তু একটাই শর্ত, স্বামী বিবেকানন্দকে তাঁকে দীক্ষা দিতে হবে। স্বামীজী বললেন, "তথাস্তু! আমি দীক্ষা দিয়েই কচু শাক নেব।" আর সেই কচু দিয়েই রাঁধা হল পদ্মাপাড়ের ইলিশ। মৃত্যুর ঠিক এক বছর আগে ১৯০১ সালের ৬ জুলাই বেলুড় মঠে বসে ইলিশ দেখতে দেখতে বিবেকানন্দ এক চিঠিতে তাঁর মার্কিনি ভক্ত ক্রিস্টেনকে লিখেছিলেন, "আমাদের ইলিশ তোমাদের আমেরিকান

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

ইলিশের চেয়ে বহুগুণে উৎকৃষ্ট।" ইলিশের প্রতি টান বিবেকানন্দের জীবনের ছত্রে ছত্রে জড়িয়ে আছে। আসলে ইলিশ মানেই যে রাজকীয়তা, যে অনিবার্য আকর্ষণ, তাকে বাঙালি কবে ভুলতে পেরেছে? আজকের বাংলাদেশ যতই পূর্ব পাকিস্তান হওয়ার পথে হাঁটুক না কেন, কী করে আমরা ভুলে যাব ১৯৭১-এর মুক্তিযুদ্ধের সময় বাঙালি অস্মিতাকে মনে করিয়ে দেওয়া সেই বিখ্যাত ছড়াকে, "ইলিশ মাছের তিরিশ কাঁটা, বোয়াল মাছে দাড়ি/ইয়াহিয়া খান ভিক্ষা করে, শেখ মুজিবের বাড়ি।" বাঙালি যে চিরকাল নিজের শ্রেষ্ঠত্বকে প্রতিষ্ঠা করতে চেয়েছে, সেদিনের পাকিস্তানেও পাঞ্জাবি আধিপত্যবাদকে নস্যাৎ করে নিজের রাজনৈতিক অস্তিত্ব আর বাঙালি অস্মিতাকে স্মরণ করিয়ে দিচ্ছিল, এই ছড়া তো তারই প্রমাণ। ভুলে গেলে চলবে না, সৈয়দ মুজতবা আলি, আর এক রবীন্দ্র ভক্ত বাঙালি মুসলিম একবার ইলিশের নিন্দা করায় তাঁর এক পাঞ্জাবি বন্ধু অধ্যাপকের সঙ্গে কথোপকথনই বন্ধ করে দিয়েছিলেন। ইলিশের নিন্দা, তা হিন্দু মুসলিম নির্বিশেষে বাঙালি কোনওদিন সহ্য করতে পারেনি।

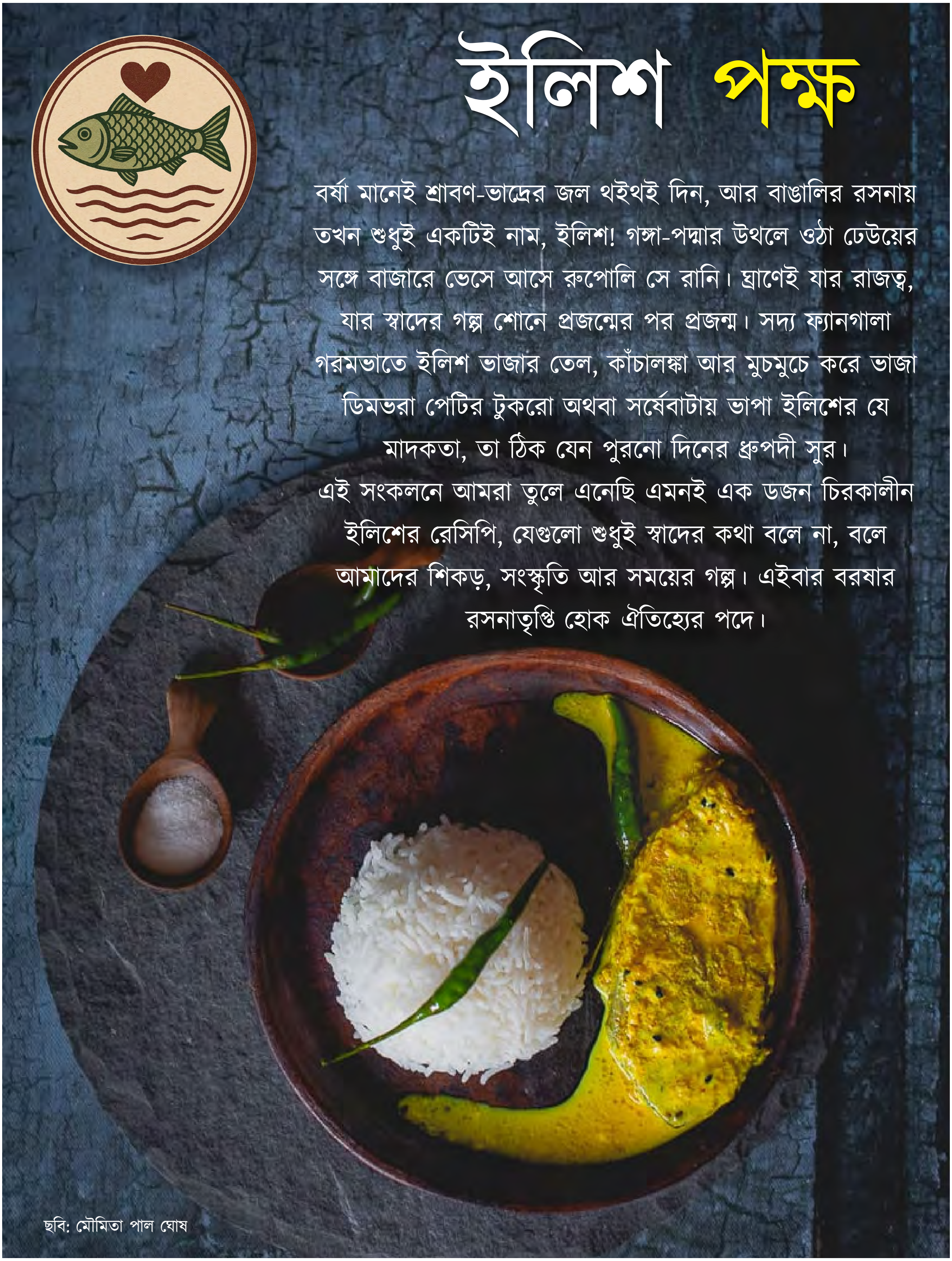
সত্যেন্দ্রনাথ দত্ত যেমন তাঁর 'আইকনিক' 'ইলশে গুঁড়ি' কবিতা লিখে বর্ষা, বাঙালির ইলিশ প্রেম, প্রকৃতির অবর্ণনীয় সৌন্দর্য— এই সব কিছুকে অমর করে দিয়েছেন, তেমনই বুদ্ধদেব বসু থেকে সঞ্জীব চট্টোপাধ্যায় তাঁদের লেখায় বারবার ইলিশের প্রসঙ্গ এনেছেন। উত্তর কলকাতার বরানগরের বাসিন্দা, যাঁর বাড়ির কাছে গঙ্গার ঘাটেও একসময় চমৎকার রুপোলি ইলিশ উঠত, সেই সঞ্জীব চট্টোপাধ্যায় যখন বাঙালিকে 'রসেবশে' থাকার সহবত শেখাচ্ছেন,

তখন রবিবার বাড়িতে ইলিশ নিয়ে এলে গোটা বাড়ি কেমন 'ইলিশময়' হয়ে থাকে, তার অসাধারণ বর্ণনা দিয়েছিলেন। ফ্রিজ খুললেই 'ইলিশ ইলিশ গন্ধ', দুপুরে খাওয়ার পর হাত ধুয়ে ফেললেও ইলিশের তেল দিয়ে ভাত মাখার অদৃশ্য স্পর্শ যেন জড়িয়ে থাকে শরীরের সর্বত্র, দোরের সামনে বসে থাকা বিড়ালের হাসিখুশি মুখ, ডিগবাজি খাওয়া বলে দেয় মার্জারও আজ মুগ্ধ ইলিশে। ওই বঙ্গের 'আইকনিক' লেখক শওকত ওসমানের পুত্র এককালের সেলিব্রিটি বিজ্ঞাপন চিত্র নির্মাতা জঁ নিসার ওসমান তো সেই কারণেই কোন যুগে বিখ্যাত বিজ্ঞাপনের স্লোগান দিয়েছিলেন, 'মাছের রাজা ইলিশ, বাতির রাজা ফিলিপস'। ওসমান ভাইয়ের বানানো বহুজাতিকের সেই বিজ্ঞাপন আজও হয়তো পদ্মাপাড়ের সবাই ভুলে যাননি।

এই যে ইলিশকে নিয়ে উন্মাদনা, ঘটি-বাঙালের লড়াইতে পূর্ববঙ্গ থেকে চলে আসা ছিন্নমূল মানুষদের গর্ব আর হারিয়ে যাওয়া সমৃদ্ধির প্রতীক হিসেবে ইলিশের 'সুপারস্টার' হয়ে যাওয়া, এই সব কিছুকে কীভাবেই বা ব্যাখ্যা করা যায়? সত্যিই তো মাছের রাজাই ইলিশ! তাকে যে নামেই ডাকা হোক না কেন! মারাঠিতে তাকে বলা হয় 'পলা', কন্নড়ে 'পালিয়া', তামিলে 'ওলাম', তেলেগুতে 'পোলাম', আর সিন্ধুদেশে 'পাল্লা'। যে নামেই ডাকুন না কেন, ইলিশের আবেদনকে কে কবে উপেক্ষা করতে পেরেছে? খেয়ালি সম্রাট, যিনি রাজধানী স্থানান্তর করে নিজের এবং প্রজাদের জীবনেও সর্বনাশ ডেকে এনেছিলেন, সেই তুঘলক, যাঁর সৃষ্টিছাড়া আচরণকে আজও মনে রাখা হয় 'তুঘলকী' কাণ্ডকারখান প্রবাদ বাক্যের মধ্যে দিয়ে, সেই সুলতানও তো মৃত্যুর আগের দিন পেটপুরে পাল্লা অর্থাৎ ইলিশ খেয়েছিলেন। এতটাই ইলিশের টান!

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

গর্বের
১২৫
বছর
একশো পঁচিশ বছরের আস্থা
প্রতিটি পরিবেশনেই রাজসিকতা
কাঁসা ও পিতলের বাসনপত্র
গৃহ পূজন সামগ্রী
বিবাহ সামগ্রী
রান্নার বাসনপত্র
স্থাপিত ১৩০৬
বগলা চরণ কুণ্ডু ®
ঐতিহ্য ও আধুনিকতার মেলবন্ধন
Shyambazar Five Point
1 R.G.KAR ROAD, Kolkata, West Bengal 700004
WE HAVE NO BRANCH
7980603470
www.bagalacharankundu.com
WHOLESALE & CORPORATE ORDERS : 8910369560



ইলিশ পক্ষ

বর্ষা মানেই শ্রাবণ-ভাদ্রের জল থইথই দিন, আর বাঙালির রসনায় তখন শুধুই একটিই নাম, ইলিশ! গঙ্গা-পদ্মার উথলে ওঠা ঢেউয়ের সঙ্গে বাজারে ভেসে আসে রুপোলি সে রানি। ঘ্রাণেই যার রাজত্ব, যার স্বাদের গল্প শোনে প্রজন্মের পর প্রজন্ম। সদ্য ফ্যানগালা গরমভাতে ইলিশ ভাজার তেল, কাঁচালঙ্কা আর মুচমুচে করে ভাজা ডিমভরা পেটির টুকরো অথবা সর্ষেবাটায় ভাপা ইলিশের যে মাদকতা, তা ঠিক যেন পুরনো দিনের ধ্রুপদী সুর।

এই সংকলনে আমরা তুলে এনেছি এমনই এক ডজন চিরকালীন ইলিশের রেসিপি, যেগুলো শুধুই স্বাদের কথা বলে না, বলে আমাদের শিকড়, সংস্কৃতি আর সময়ের গল্প। এইবার বরষার রসনাতৃপ্তি হোক ঐতিহ্যের পদে।

ছবি: মৌমিতা পাল ঘোষ

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

আদি রেডিমেড সেন্টার প্রাঃ লিঃ

সম্পর্কের বন্ধন যেখানে চিরন্তন

স্টেশন রোড, সোদপুর ▪ 2583-6149 / 8240496311

E-mail : adircpl@gmail.com

For Online Shopping

CALL US AT
9830117563 | 7003384398

VISIT AT
www.adireadymadecentre.net

FOLLOW US ON

স্বাগতা সাহা

মাওয়া ঘাটের ইলিশ ভাজা

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছের টুকরো ৬টি, সর্ষের তেল ৩-৪ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি (চেরা), হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ

কীভাবে বানাবেন

ইলিশ মাছের টুকরোগুলো হালকা হাতে ধুয়ে, নুন, হলুদগুঁড়ো ও সামান্য সর্ষের তেল দিয়ে মাখিয়ে ১০-১৫ মিনিট রেখে দিন। কড়াইয়ে কাঁচা সর্ষের তেল দিন। তেল গরম হলে আঁচ মাঝারি করে দিন। একে একে মাছের টুকরোগুলো দিন গরম তেলে। প্রথম দিকে নাড়াচাড়া না করে এক পিঠ ৩-৪ মিনিট ভেজে নিন যতক্ষণ না সোনালি রং ধরছে। তারপর উল্টে দিন এবং অন্য পিঠটাও ভাজুন। তার পরে গরম গরম ভাজা ইলিশ পরিবেশন করুন ভাত আর নুন কাঁচালঙ্কা আর ভাজা তেলসহ।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

বড়বাজারঃ 70, পন্ডিত পুরুষোত্তম রায় ষ্ট্রীট- ফোনঃ 7044092000 • 208, এম.জি. রোড- ফোনঃ 8420070959
গড়িয়াহাটঃ ট্র্যাঙ্গুলার পার্কের বিপরীতে – ফোনঃ 7044088408, **বেহালাঃ** 363, ডায়মন্ড হারবার রোড, 14 নং বাস স্ট্যান্ডের কাছে, ফোনঃ 8981006500
কাঁচড়াপাড়াঃ বাগ মোড়, হালিশহর – ফোনঃ 7044062000, **বারাসাতঃ** হরিতলা মোড় - ফোনঃ 7044050137
বর্ধমানঃ মিউনিসিপ্যাল বয়েজস্কুলের পাশে- ফোনঃ 8101707778, **কৃষ্ণনগরঃ** কোতোয়ালী থানার বিপরীতে – ফোনঃ 8373052387
তমলুকঃ পদুমবসান, IDBI ব্যাঙ্কের বিপরীতে- ফোনঃ 9547373451
মেদিনীপুর টাউনঃ বড়বাজার চক, বিজয় কৃষ্ণ কালী এ্যান্ড সন্স জুয়েলার্স–এর পাশে, ফোনঃ 81700 11506
কাঁথিঃ রূপশ্রী বাইপাস, বি. সরকার জহুরীর পাশে, ফোনঃ 9046931513

কচুপাতা ইলিশ

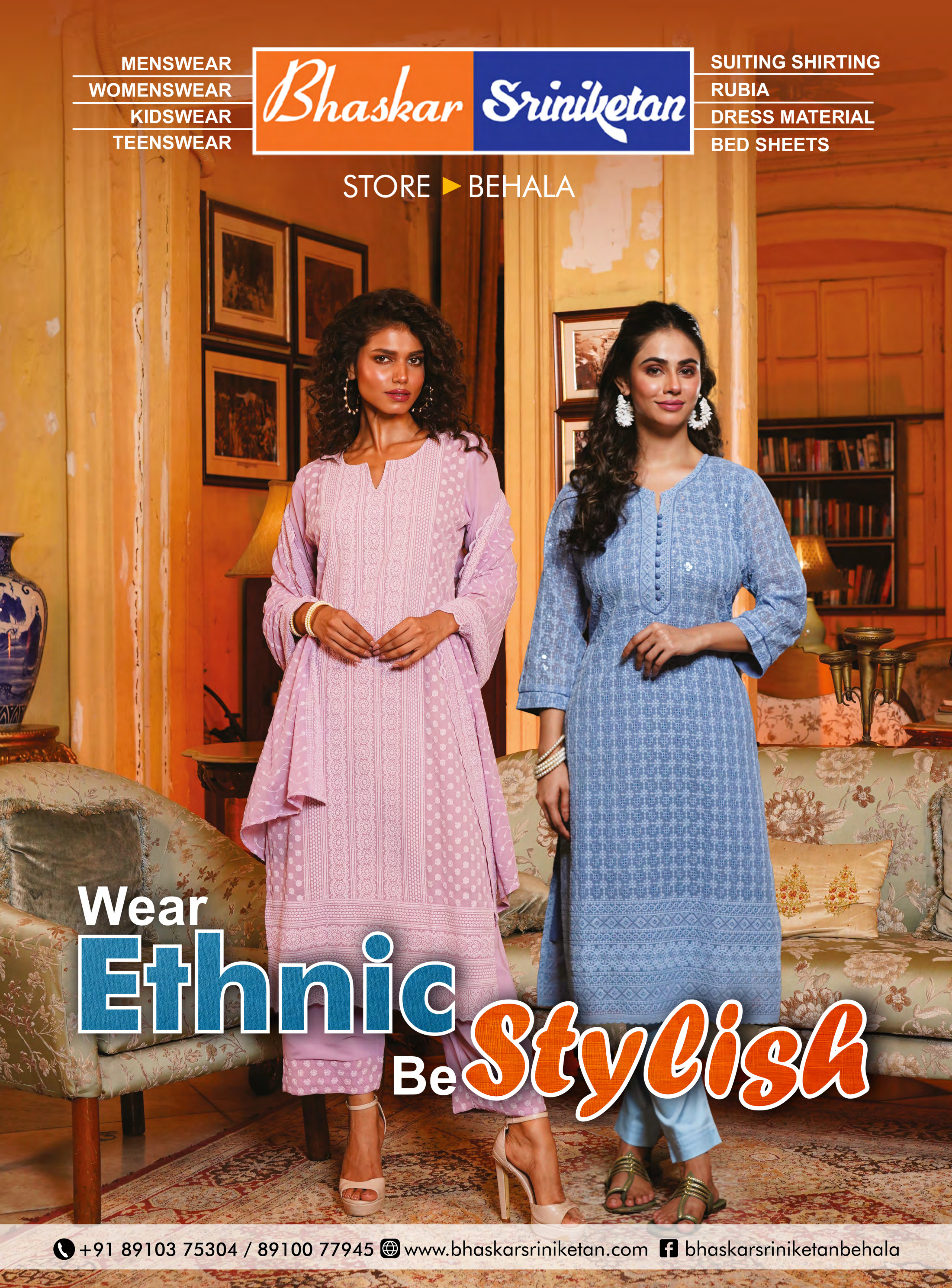
কী কী লাগবে

দুধ মানকচু পাতা ৪টি (কুচোনো), ইলিশ মাছ ১০০ গ্রাম, নারিকেল বাটা ২ চামচ, সাদা সর্ষেবাটা ১, ১/২চামচ। কাঁচালঙ্কাবাটা পরিমাণমতো, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, সর্ষের তেল ১ কাপ, চেরা কাঁচালঙ্কা ২-৩টি

কীভাবে বানাবেন

কচুপাতা সিদ্ধ করে জল ফেলে দিন। কড়াইতে তেল গরম করে কাঁচালঙ্কাবাটা, হলুদ, নুন, নারিকেল ও সর্ষেবাটা দিয়ে কষান। এবার কচুপাতা দিয়ে মেশান, তারপর ইলিশ মাছ দিয়ে ঢেকে রান্না করুন। শেষে একটু কাঁচা সর্ষের তেল ও চেরা কাঁচালঙ্কা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন
www.rojkarananya.com


MENSWEAR
WOMENSWEAR
KIDSWEAR
TEENSWEAR
Bhaskar Sriniketan
SUITING SHIRTING
RUBIA
DRESS MATERIAL
BED SHEETS
STORE ▶ BEHALA
Wear
Ethnic
Be Stylish
+91 89103 75304 / 89100 77945
www.bhaskarsriniketan.com
bhaskarsriniketanbehala

সর্ষে ভাপা ইলিশ

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৬ টুকরো, ২ টেবিল চামচ সাদা কালো সর্ষে ও ৫-৬ টা কাঁচালঙ্কা একসঙ্গে বাটা, নুন স্বাদমতো, হলুদগুঁড়ো ১ চা-চামচ, চেরা কাঁচালঙ্কা ২টো, কালোজিরা ১/২ চা-চামচ, সর্ষের তেল ৪ টেবিল চামচ।

কীভাবে বানাবেন

একটি পাত্রে একে একে সব উপকরণ একসঙ্গে মেখে নিন। স্টিলের টিফিন বক্সে ঢেলে ঢাকনা বন্ধ করে ভাপিয়ে নিলেই তৈরি সর্ষে ভাপা ইলিশ।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

WWW.8POURE.IN

HELPLINE : 9830906302 / 9830424928 WHATSAPP : 9674678024

INDIA'S FIRST ONLINE SAREE STORE'S SIGNATURE OUTLET

→ P8 TAGORE PARK, R.N TAGORE ROAD, KOLKATA 700056
(NEAR BARANAGAR METRO STATION)

/POURE8 /8POURE

GET IT ON Google Play Download on the App Store

লাউ পাতায় ইলিশ পাতুরি

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৬ টুকরো, লাউপাতা ৬টি (পরিষ্কার ধোয়া), সর্ষেবাটা ৩ টেবিল চামচ (সাদা ও কালো সর্ষে মিশিয়ে), নারিকেলবাটা ৩ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা ৬-৮টি (বাটা ও আস্ত), সর্ষের তেল ৪ টেবিল চামচ + পাতায় মাখানোর জন্য, নুন স্বাদমতো, হলুদগুঁড়ো ১ চা-চামচ, সুতো/টুথপিক প্যাকেট বাঁধার জন্য

কীভাবে বানাবেন

একটি বাটিতে সর্ষেবাটা, নারিকেলবাটা, কাঁচালঙ্কাবাটা, হলুদ, নুন ও সর্ষের তেল একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। এই মিশ্রণটি ভালোভাবে মাখিয়ে নিতে হবে। ইলিশের টুকরোগুলো সেই মশলায় মেখে ১৫-২০ মিনিট মেরিনেট করুন। পাতাগুলো হালকা সিদ্ধ জল বা ভাপে নরম করে নিন যাতে ভাঁজ করতে সুবিধা হয়।

প্রতিটি পাতায় একটি করে ইলিশের টুকরো ও কিছু মশলা দিন। সঙ্গে একটি আস্ত কাঁচালঙ্কা। পাতা মুড়িয়ে ছোট প্যাকেট বানান। সুতো দিয়ে বা টুথপিক দিয়ে আটকে দিন।

স্টিমারে বা ঢাকনা দেওয়া পাত্রে পাতুরিগুলো রেখে ১৫-২০ মিনিট ভাপে রান্না করুন। গরম গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Authentic
Bengal Handlooms,
straight from
the Loom
A FIRM OF MORE THAN 100 YEARS
bnd
Biswambhar Nag Das & Co.
TANGAIL
BALUCHORI
DHONIAKHALI
SHANTIPURI
LILEN
MOTKA
BHAGALPURI
KOTKI
KANTHA
PRINT
BAHA
WHOLESELLER
ENQUIRY
033 22729030
Biswambhar Nag Das & Co:
67, Burtolla Street, Burrabazar, Kolkata 700007

সুস্মিতা দে দাস

আনারস ইলিশ

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৩-৪ টুকরো, আনারস পাল্প ১ কাপ, আনারস টুকরো ৫টি, জিরেবাটা ১.৫ টেবিল চামচ, সর্ষেবাটা ১.৫ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা ৮–৯টি, কালোজিরে ১/২ চা-চামচ, সর্ষের তেল ২ টেবিল চামচ, হলুদগুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি ১/৪ চা-চামচ (প্রয়োজনে)

কীভাবে বানাবেন

মাছ নুন-হলুদ মাখিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দিন, কড়াইয়ে তেল গরম করে কালোজিরে ও চেরে কাঁচালঙ্কা ফোড়ন দিন, জিরেবাটা, নুন, হলুদ দিয়ে কষিয়ে আনারস পাল্প মিশিয়ে দিন, জল দিয়ে ঝোল ফুটলে মাছ (ভাজা বা কাঁচা) দিন, সঙ্গে দিন আনারস টুকরো ও কাঁচালঙ্কা, ঢাকা দিয়ে ২–৩ মিনিট রান্না করুন, এবার সর্ষেবাটা ও চিনি দিয়ে ঢেকে আরও ৪-৫ মিনিট রান্না করে নামিয়ে নিন। গরম ভাতে পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

কাঁচাকলা আর বেগুন দিয়ে ইলিশ

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৫-৬ টুকরো, কাঁচাকলা ২টি (ছাড়িয়ে লম্বালম্বি করে কাটা), বেগুন ১টি লম্বা করে কাটা, কাঁচালঙ্কা ৪-৫টি, হলুদগুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, সর্ষের তেল ৪ টেবিল চামচ, কালোজিরে ১/২ চা-চামচ, জল প্রয়োজন মতো

কীভাবে বানাবেন

ইলিশ মাছ নুন-হলুদ মাখিয়ে হালকা ভেজে নিন, কাঁচাকলা ছাড়িয়ে লম্বা টুকরো করে হালকা সিদ্ধ করে ভেজে নিন, কড়াইয়ে সর্ষের তেল গরম করে কালোজিরে ও কাঁচালঙ্কা ফোড়ন দিন, তাতে বেগুন দিয়ে নেড়েচেড়ে ভাজা কলা, অল্প জল, হলুদ, নুন দিয়ে কষিয়ে নিন, এবার পরিমাণ মতো জল আর ভাজা মাছ দিন, ঢেকে দিন ৫-৭ মিনিট, ওপর থেকে কাঁচা সর্ষের তেল ও কাঁচালঙ্কা ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।

ডাব ইলিশ

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৪ পিস, ডাবের জল ১ কাপ (বড় কাপ), ডাবের পাতলা শাঁস ১টু ডাবের, কালো সর্ষে ২ টেবিল চামচ, সাদা সর্ষে ১টেবিল চামচ, টকদই ১টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা ৬-৭(স্বাদ অনুযায়ী), নুন স্বাদঅনুযায়ী, হলুদ, চিনি ১/২ চামচ, সর্ষের তেল ৩ টেবিল চামচ, কালো জিরে ১/২ চামচ

কীভাবে বানাবেন

কালো সর্ষে, সাদা সর্ষে, ৪টে কাঁচালঙ্কা, ডাবের শাঁস,২:চামচ ডাবের জল, অল্প নুন দিয়ে বেটে রাখতে হবে। মাছগুলো নুন-হলুদ মাখিয়ে কড়াইতে দুই টেবিল চামচ সর্ষের তেল দিয়ে হালকা ভেজে নিতে হবে। ওই তেলে কালো জিরে ফোড়ন দিয়ে বেটে রাখা মশলা দিয়ে নুন, হলুদ আর মশলা বাটি ডাবের জলে ধুয়ে দিতে হবে, এক টেবিল চামচ টকদই ভালো করে ফেটিয়ে নিয়ে এর মধ্যে মিশিয়ে দেবেন, এই সময়ে আঁচ একদম কমিয়ে মিশিয়ে নেবেন, পুরোটা মিশে গেলে হাফ চামচ চিনি, ২-৩টে চেরা কাঁচা লঙ্কা দিয়ে ফুটে উঠলে ভেজে রাখা মাছগুলো দিয়ে ঢাকা দিয়ে ২ মিনিট রান্না করতে হবে। ২মিনিট পর ঢাকা খুলে মাছগুলো উল্টে দিয়ে আরও ২-৩ মিনিট রান্না করতে হবে। এরপর উপর থেকে এক চামচ কাঁচা সর্ষের তেল ছড়িয়ে আঁচ বন্ধ করে ঢাকা দিয়ে ৫ মিনিট রাখলেই তৈরি ডাব ইলিশ।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

PRESENTING

Temple Tales

A shimmering ode to a timeless heritage

BUY MORE... GET MORE
UPTO 50% OFF
ON MAKING CHARGES OF GOLD AND DIAMOND JEWELLERY*

ADDITIONAL
₹111/- PER GRAM OFF
ON GOLD RATE*

GET 100%
EXCHANGE VALUE ON YOUR OLD GOLD*

KOLKATA:

5, CAMAC STREET, NEAR THEATRE ROAD (033 40064905)
NEAR PANTALOONS, KANKURGACHI (033 40052214/15/16)

For franchise inquiry, please call on 9158635000 or send email on franchisee@tbzoriginal.com

tbz®
The original since 1864

ইলিশ মাছের কাসন পোড়া ঝোল

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৬–৭ টুকরো (লেজ-মুড়ো সহ), আলু ২টি (লম্বা করে কাটা), বেগুন ১টি (লম্বা করে কাটা), বড়ি ৭–৮টি, কালো সর্ষে ১ টেবিল চামচ, সর্ষের তেল ৩ টেবিল চামচ, নুন, হলুদ স্বাদ অনুযায়ী, কাঁচালঙ্কা, কালোজিরে ফোড়নের জন্য

কীভাবে বানাবেন

মাছ ধুয়ে নুন-হলুদ মাখিয়ে রাখুন, সর্ষে শুকনো কড়াইয়ে ভেজে গুঁড়ো করে নিন (এটাই 'কাসন'), তেলে ইলিশ মাছ হালকা ভেজে তুলে নিন, একই তেলে বড়ি ভেজে নিন, কড়াইয়ে তেল দিয়ে কালোজিরে ও কাঁচালঙ্কা ফোড়ন দিন, তাতে আলু-বেগুন, নুন-হলুদ দিয়ে ভেজে জল দিন, ঢেকে ২–৩ মিনিট রান্না করুন, আলু সিদ্ধ হলে মাছ দিন, আরও ২–৩ মিনিট রান্না করুন, শেষে ভাজা বড়ি ও কাসন (ভাজা সর্ষেগুঁড়ো) দিয়ে ২ মিনিট ফুটিয়ে নামিয়ে নিন

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

DNV
The Best for Health
SPICES
FOOD PRODUCTS
Sundeal
KACHI GHANI
MUSTARD OIL
DNV
The Best for Health
SPICES
FOOD PRODUCTS
Sundeal
KACHI GHANI
MUSTARD OIL
~ Available in ~
Pouch
500ml, 1 ltr.
Bottle
200ml, 500ml, 1 ltr.
Jar
5ltr.
Tin
15kg.

মীরাতুন নাহার

মালাই ইলিশ

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৪-৫ টুকরো, নুন, হলুদ স্বাদমতো, দুধের মালাই ১ কাপ, কাজুবাদাম ৮-১০টি, নারিকেল দুধ ১.৫ কাপ, সর্ষের তেল ২ টেবিল চামচ, কালোজিরে ১/২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ৪-৫টি, জিরেগুঁড়ো ১/৩ চা-চামচ, চিনি ১/২ চা-চামচ

কীভাবে বানাবেন

ইলিশ মাছ ধুয়ে নুন-হলুদ মাখিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিন, এক কাপ দুধের মালাই (সর) ও কাজুবাদাম একসঙ্গে বেটে পেস্ট তৈরি করুন, কড়াইয়ে সর্ষের তেল গরম করে কালোজিরে ও কাঁচালঙ্কা ফোড়ন দিন, ফোড়ন হয়ে গেলে কাজু- মালাই পেস্ট দিয়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন, তারপর নুন ও জিরেগুঁড়ো দিয়ে নারিকেল দুধ মিশিয়ে ফুটতে দিন, দুধ ফুটে উঠলে মাছগুলো ঢেলে দিন, ঢেকে কিছুক্ষণ রান্না করে, শেষে হাফ চামচ চিনি দিয়ে নেড়ে নামিয়ে নিলেই তৈরি

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন
www.rojkarananya.com

ইলিশ বরিশালি

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৫০০ গ্রাম, সর্ষেবাটা ১০০ গ্রাম, কাঁচালঙ্কাবাটা ১ চা-চামচ, গোটা কাঁচালঙ্কা ৪ টুকরো, নারিকেলবাটা ৫ চা-চামচ, পোস্তবাটা ২ চা-চামচ, সর্ষের তেল ৫০ গ্রাম, কালোজিরে ১ চিমটি, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, টকদই ৩ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো

কীভাবে বানাবেন

সর্ষের তেল গরম করে কালোজিরে ফোড়ন দিয়ে একে একে সর্ষেবাটা, কাঁচালঙ্কাবাটা, ফেটানো টকদই, নুন, হলুদগুঁড়ো দিয়ে অল্প নেড়েচেড়ে মাছগুলো অল্প জল দিয়ে ঢেকে দিন। নারিকেলবাটা, পোস্তবাটা আর চেরা কাঁচালঙ্কা মিশিয়ে ২-৩ মিনিট রেখে নামিয়ে নিন।

কাঁচা ইলিশের ঝোল

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৫ টুকরো, জিরেবাটা ১ চামচ, হলুদগুঁড়ো ১.৫ চামচ, সর্ষের তেল ১০০ মিলি, কাঁচালঙ্কা ৫ থেকে ৬টা, নুন ২ চামচ, জিরা ১/২ চা-চামচ

কীভাবে বানাবেন

মাছ ভালো করে ধুয়ে জিরেবাটা, হলুদ, নুন, কাঁচালঙ্কা, সর্ষের তেল দিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন। এবার কড়াইতে তেল গরম করে জিরা ফোড়ন দিয়ে মাছ আর ওই মিশ্রণ দিয়ে দিন। খুব অল্প আঁচে ঢেকে রাখুন ৫ মিনিট। ঢাকা খুলে পরিমাণমতো গরমজল দিন। আবার ঢেকে রেখে ৮-১০ মিনিট মতো রান্না করুন। ব্যাস রেডি কাঁচা ইলিশের ঝোল।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

sprish
Summer
VIBES
EXCLUSIVE
SUMMER COLLECTIONS
SHOP NOW
www.sprishstudio.com | Follow us on

কালোজিরা কাঁচালঙ্কা বাটায় ইলিশ

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৪ - ৬ টুকরো, কাঁচালঙ্কা ৫-৬টি (বাটা), জিরাবাটা ১ চা-চামচ, কালোজিরা ১/২ চা-চামচ, সর্ষের তেল ৩-৪ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, জল ১.৫ কাপ (ঝোলের জন্য), চেরা কাঁচালঙ্কা ২-৩টি (ঝোলের শেষে)

কীভাবে বানাবেন

ইলিশ মাছ ধুয়ে নুন-হলুদ মাখিয়ে রেখে দিন, কড়াইয়ে সর্ষের তেল গরম করে কালোজিরা ফোড়ন দিন। জিরা ও কাঁচালঙ্কা বাটা দিয়ে একটু নেড়ে জল দিন। ফুটলে মাছ দিন। ঢাকা দিয়ে ৭-৮ মিনিট রান্না করুন। ওপরে চেরা কাঁচা লঙ্কা ছড়িয়ে নামিয়ে দিন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

সম্বাদ®

Threaded with

Tradition

PREMIUM
BLOUSE
COLLECTIONS

৮২/২ এ, বিধান সরণি, কলকাতা ৭০০০০৪
হাতিবাগান টাউন স্কুলের বিপরীতে

ফোন
৯৩৩০০৬২৩২১

সুস্মিতা মিত্র

ইলিশ চেনার খুঁটিনাটি

ইলিশ মানে বাঙালির কাছে কেবলমাত্র পেট ভরানোর উপাদান নয়, এ এক অন্তর আত্মার টান। বর্ষা নামলেই রুপোলি স্বপ্নে ভাসে প্রতিটি বাঙালির রান্নাঘর। রোজ রোজ পাশের বাড়ির জানালা থেকে ভেসে আসে কালোজিরা, কাঁচালঙ্কায় ইলিশ সাতলানোর গন্ধ। অথবা ভরদুপুরে গরমভাতের পাতে তেল কাঁচালঙ্কায় মাখামাখি ইলিশ ভাজার কথা ভাবলেই কেমন যেন হু হু করে ওঠে মন! বৃষ্টিভেজা ছুটির দিনে সর্ষে ইলিশ না হলে যেন জমে না বাঙালির ভাতঘুম। কিন্তু ইদানীং বাজারে ইলিশের নামে বিক্রি হচ্ছে অন্য প্রজাতির মাছ। ইলিশপ্রেমীরা ঠকে যাচ্ছেন দামে, স্বাদে, আর গন্ধে। চোখ ধাঁধানো রুপোলি চেহারা, টকটকে লাল কানকো দেখে অনেকেই দামি মাছ কিনে আনছেন বটে, কিন্তু রাঁধার পর গন্ধেই ধরা পড়ছে আসল সত্যিটা। তাহলে

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

কীভাবে বোঝা যাবে কোনটা আসল ইলিশ আর কোনটা ছদ্মবেশী? বাজারে যাবার আগে জেনে নিন ইলিশ চেনার কিছু অমূল্য টিপস।

খাঁটি ইলিশের গায়ে থাকে এক লালচে-গোলাপি আভা। অসাধু ব্যবসায়ীরা গায়ে রং লাগিয়ে অনেকসময় এই ভ্রান্তি সৃষ্টি করার চেষ্টা করেন। তাই চোখ-কান খোলা রেখে খুঁটিয়ে দেখুন। আর বুঝেশুনে কিনুন। আসল ইলিশের পেট ও পিঠ দুটোই হালকা বাঁকানো। তুলনায় সার্ডিন বা চন্দনা ইলিশে এমন বাঁক থাকে না। নির্ভেজাল ইলিশের মাথা হয় ছুঁচালো এবং কানকোর দিক থেকে চওড়া মতো হয়ে আসে। এই অনুপাত অনেকসময়েই অন্য প্রজাতির সঙ্গে মেলে না। এছাড়াও ইলিশের চোখে হালকা লালচে আভা থাকে, যা অন্য সামুদ্রিক মাছের থাকে না। চোখও হয় অন্যান্য মাছের তুলনায় ছোট। খাঁটি ইলিশের আঁশ খুবই সূক্ষ্ম এবং ঘন হয়। ওদিকে খয়রা বা সার্ডিনের আঁশ হয় একটু বড় ও আলগা ধরনের। ভালো জাতের ইলিশের সবচেয়ে বড় প্রমাণ তাঁর স্বাতন্ত্র্য গন্ধ। দেখতে যতই একরকম হোক, রান্নার সময়ই আসল নকল ধরা পড়ে যায়।

এসবের বাইরে ইলিশপ্রিয় জনতার মধ্যে আবার গঙ্গার ইলিশ ভালো নাকি পদ্মার ইলিশ, এই নিয়ে মতপার্থক্য রয়েছে। গঙ্গার ইলিশের গায়ে থাকে হালকা সোনালি আভা। খোকা ইলিশ নামে একটি ছোট প্রজাতিও এসময় বাজারে মেলে। তবে এই খোকা ইলিশের পিঠে গাঢ় রং থাকে না। ওদিকে পদ্মার ইলিশের গায়ে থাকে গোলাপি আভা। তুলনায় বড় এবং তেল বেশি। পদ্মায় সাধারণত তিন ধরনের ইলিশ পাওয়া যায়। পদ্মার ইলিশ, চন্দনা ইলিশ এবং গুর্তা ইলিশ।

হুবহু ইলিশের মতোই দেখতে বেশ কয়েকরকম সামুদ্রিক মাছ বাজারে পাবেন। দামের পাশাপাশি স্বাদেও পার্থক্য প্রচুর, একথা বলাই বাহুল্য। চন্দনা, সার্ডিন, পানসা, খায়রা, চৌক্কা ও সাগর চাপিলা; তালিকা বিরাট! এসব মাছ ইলিশের মতোই দেখতে। তবে বেশকিছু পার্থক্যও রয়েছে। চন্দনা ইলিশের কাঁটা কম, লেজ পাখনা ছোট, নীচের চোয়াল বড়। ওদিকে খয়রা মাছ পিঠের চেয়ে পেটের দিকে বেশি ফোলা, প্রশস্ত এবং ইলিশের তুলনায় পাতলা। কিন্তু চোখ বেশ বড় আর প্রচুর কাঁটা থাকে।

মিল রয়েছে সার্ডিন বা টাকিয়া মাছের সঙ্গেও। তাই এবার বাজারে গিয়ে শুধু রং আর দাম দেখে সিদ্ধান্ত নিলে চলবে না। একটু সচেতন দৃষ্টিতে লক্ষ রাখলেই ভুয়ো মাছের জাল কেটে খুঁজে পাবেন আসল রুপোলি রানিকে। গন্ধ, গঠন, গ্ল্যামার সব মিলিয়ে চিনুন ইলিশকে, তবেই রান্নাঘরে আসবে সেই অনন্য স্বাদ ও সুবাস, যার জন্য বাঙালি অপেক্ষা করে বর্ষাকালের। এইসময় রান্নাঘরের মতোই বাজারের ও সেই এক অবস্থা! গলির ভেতরে ঢুকলেই এদিক ওদিক থেকে ভেসে আসে একটানা ডাক "তাজা পদ্মার ইলিশ! গঙ্গার এক্কেবারে টাটকা ইলিশ!" ইলিশ মানেই উৎসব, প্রতীক্ষা, আর এক চিলতে সুখ। তবে সেরা স্বাদের ইলিশ কোথায় পাওয়া যায় জানেন? পশ্চিমবঙ্গের কোন বাজারগুলো ইলিশপ্রেমীদের কাছে স্বর্গ? চলুন তাহলে দেখে নিই সেরা ১৫টি বাজারের তালিকা, যেখানে প্রতিদিন চলে রুপোলি রানির জয়জয়কার!

১। হাওড়া মাছের বাজার

পশ্চিমবঙ্গের তথা পূর্ব ভারতের বৃহত্তম মাছের বাজার এটি। প্রতিদিন ভোররাত থেকেই এখানে গঙ্গা ও পদ্মা থেকে আসা নানা আকারের ইলিশের বেচাকেনা শুরু হয়। পাইকারি ও খুচরো ক্রেতা, উভয়ের কাছেই জনপ্রিয় এই বাজার। দামে কিছুটা ওঠানামা হলেও মান নিয়ে সন্দেহ থাকে না।

২। গড়িয়াহাট বাজার

দক্ষিণ কলকাতার প্রাণকেন্দ্র এই বাজারে ইলিশপ্রেমীদের প্রতিদিন ভিড় লেগেই থাকে। এখানকার বিক্রেতারা অনেকেই পদ্মার ইলিশ সরাসরি পাইকারদের কাছ থেকে এনে থাকেন। মাঝারি থেকে বড় আকারের ইলিশ, এমনকি ডিমওয়ালা ইলিশও মেলে এখানে।

৩। শিয়ালদহ বাজার

পুরনো এবং ব্যস্ত এই বাজার পূর্ব কলকাতার ক্রেতাদের ভরসার জায়গা। মাছের বৈচিত্র ও ভোররাতের তাজা চালান এখানে বিশেষ আকর্ষণ। গঙ্গার ইলিশ ও পদ্মার ইলিশ, উভয়ই মেলে নির্ভরযোগ্য দামে।

৪। বেহালা বাজার

এই বাজারের সুনাম আছে দক্ষিণ-পশ্চিম কলকাতার মতোই। বর্ষার শুরুতেই পদ্মা ও গঙ্গা, দুই উৎস

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

থেকেই ইলিশ আসে। এখানকার দোকানিরা বহু পুরনো, যাঁদের চেনা ক্রেতাদের জন্য বিশেষ স্টক রাখা থাকে।

৫। পাতিপুকুর মাছের বাজার

উত্তর কলকাতার অন্যতম নির্ভরযোগ্য মাছের বাজার। বর্ষায় গঙ্গা ও পদ্মা দুই উৎসেরই টাটকা ইলিশ মেলে। ভোরে গেলে ভালো সাইজ ও রঙের ইলিশ পাওয়া যায়। দাম তুলনামূলকভাবে একটু কম। পাড়ার হোটেল ও ক্যাটারিং-এজেন্সিরাও এখান থেকেই ইলিশ কেনেন।

৬। যদুবাবুর বাজার, ভবানীপুর

কলকাতার অন্যতম পুরনো বাজার, যেখানে বর্ষায় পদ্মার মোটা ও রসালো ইলিশ মেলে। চোখ ও গন্ধ দেখে মাছ চিনে নেওয়া যায়। বহু বছরের পুরনো মাছের দোকান এই বাজারের আকর্ষণ। কাছাকাছি অঞ্চলের মানুষ রোজ ইলিশের খোঁজে এখানে ভিড় করেন।

৭। নিউ আলিপুর ফিশ মার্কেট

আধুনিক ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন এই বাজারে উচ্চবিত্ত মধ্যবিত্তদের ভিড়। বড় ইলিশ, ডিমওলা ইলিশ, এমনকি ফ্রোজেন পদ্মার ইলিশও মেলে এখানে। দাম একটু বেশি হলেও এখানে প্রতারিত হওয়ার সম্ভাবনা কম।

৮। বারুইপুরপুর মাছের বাজার, দক্ষিণ ২৪ পরগনা

এই বাজারে আশপাশের নদী ও মোহনার কাছ থেকে সরাসরি মাছ আসে। স্থানীয় গঙ্গার ইলিশ মেলে তুলনামূলক কম দামে। যারা টাটকা স্বাদের খোঁজ করেন, তাঁদের কাছে এটি একটি গন্তব্য।

৯। মালদহ রাজমহল ফিশ মার্কেট

উত্তরবঙ্গের মধ্যে অন্যতম বড় বাজার এটি। গঙ্গা থেকে আসা ইলিশ এই অঞ্চলে অনেকসময় অপেক্ষাকৃত কম দামে পাওয়া যায়। ভরসার জায়গা হয়ে উঠেছে মালদহবাসীর কাছে।

১০। খড়্গপুর ফিশ মার্কেট, পশ্চিম মেদিনীপুর

এই বাজার পশ্চিম মেদিনীপুর এবং পার্শ্ববর্তী এলাকাগুলির মধ্যে অন্যতম জনপ্রিয়। বর্ষাকালে বিশেষ করে পদ্মার ইলিশ আসে, যা ভালো দামে মেলে।

১১। চাঁচল মাছের বাজার, মুর্শিদাবাদ

বাংলাদেশ সীমান্ত ঘেঁষা এই বাজারে পদ্মার ইলিশ সোজাসুজি আসে। দেশের বাজারে ঢোকার আগে এখানেই অনেক ভালো মানের ইলিশ মেলে। স্থানীয় বাসিন্দাদের পাশাপাশি বাইরের জেলাগুলোর ক্রেতারাও আসেন।

১২। লেক মার্কেট, দক্ষিণ কলকাতা

দক্ষিণ কলকাতার অন্যতম ব্যস্ত ও পুরনো বাজার। বর্ষার দিনে এখানকার মাছের ভাণ্ডার বিশেষভাবে

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

As seen in
SHARK TANK INDIA
SEASON 4
Introducing
Nutriplates
by nanighar®
POWERED BY
Shalimar's®
nanighar
nanighar
nanighar
nanighar
Launching soon!

সমৃদ্ধ থাকে। পদ্মার বড় ইলিশের জন্য পরিচিত, যদিও দাম একটু বেশি। অভিজাত ক্রেতাদের পছন্দের ঠিকানা এই বাজার।

১৩। মানিকতলা বাজার, উত্তর কলকাতা

খাস কলকাতার প্রাণকেন্দ্রে এই বাজারে ইলিশ কেনার হিড়িক বর্ষা এলেই বাড়ে। গঙ্গার ঝকঝকে ইলিশ এবং কিছু পদ্মার মাছও মেলে এখানে। স্থানীয় বিক্রেতাদের অভিজ্ঞ চোখ এবং গন্ধেই ইলিশ বাছাই নিশ্চিত হয়।

১৪। ডায়মন্ড হারবার বাজার, দক্ষিণ ২৪ পরগনা

গঙ্গার মোহনায় অবস্থিত হওয়ায় এখানকার বাজারে টাটকা নদী ও সামুদ্রিক ইলিশ প্রচুর মেলে। মাঝারি ও বড় ইলিশের জোগান ভালো, অনেকসময় দামও কলকাতার তুলনায় কিছুটা কম। স্থানীয় হোটেল, রেস্তরাঁ ও পাইকারি বিক্রেতারাও এখান থেকে কিনে থাকেন।

১৫। কোলাঘাট বাজার, পূর্ব মেদিনীপুর

রূপনারায়ণের মোহনার কাছাকাছি এই বাজারে ভালো মানের পদ্মার ইলিশ পাওয়া যায়। এখানকার তাজা ইলিশের স্বাদ নজরকাড়া। বিশেষত বর্ষার সময় বহু দূর থেকে মানুষ এই বাজারে ভিড় করেন ভালো ইলিশের আশায়।

ইলিশ বাঙালির আবেগের বিষয়। কেবলমাত্র রান্নাঘরে'ই নয়, বর্ষার প্রথম বৃষ্টির সঙ্গেই শুরু হয় তাঁর প্রতীক্ষা। আর সেই প্রতীক্ষার প্রতিফলন ঘটে বাজারে, কোথায় কত তাজা ইলিশ এসেছে, কোন বিক্রেতার কাছে আজ রয়েছে সেরা মাছ, কোন বাজারে একটু কম দামে বড় ইলিশ মিলছে; এসব নিয়ে সরগরম থাকে শহর ও শহরতলি। কিন্তু রুপোলি রানির স্বাদ পেতে হলে জানতে হবে তার সঠিক পরিচয়, বুঝতে হবে গন্ধ, গঠন আর উৎসের সূক্ষ্ম পার্থক্য। এই প্রতিবেদনে যেমন রয়েছে সঠিক ইলিশ চেনার খুঁটিনাটি টিপস, তেমনি রয়েছে পশ্চিমবঙ্গের সেরা বাজারগুলোর তালিকা, যেখান থেকে সত্যিকারের ইলিশ কিনতে পারেন চোখ বুজে। এবার তাই বর্ষা এলে শুধু ইলিশের স্বপ্ন নয়, হোক সচেতন পছন্দও। যাতে জলের এই রুপোলি শস্যের স্বাদ শুধুমাত্র জিভেই নয়, মনেও গেঁথে থাকে সারাজীবন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

justbakedcake.com | Follow us on
Just Baked™
BISK FARM CAKES & BAKES
GREEN
MANGO
PASTRY
MRP
35/-
To ORDER WhatsApp on
6290129569
Available in
zomato
SWIGGY

বোনলেস ইলিশ কথা

‘ইলিশ’ বাঙালির রসনায় যেমন সবসময় রাজত্ব করে, তেমনি আবেগ-স্মৃতিতেও গেঁথে আছে পুরোদস্তুর। কিন্তু ‘ইলিশ মানেই কাঁটা’ এই ধারণাটা অনেকের কাছে কাঁটার মতোই বিঁধে। ছোট বাচ্চা, বয়স্ক ব্যক্তি বা বিদেশে অভ্যস্ত রন্ধনশৈলীর সঙ্গে খাপ খাওয়াতে গিয়ে ইলিশের কাঁটা অনেকসময় রন্ধনশিল্পীদের কাছে সমস্যার কারণ হয়। সেখানেই আত্মপ্রকাশ ‘বোনলেস ইলিশ’ কনসেপ্টের, যা আমাদের ঐতিহ্যবাহী স্বাদকে ধরে রেখে এনে দেয় পরিশীলিত পরিবেশনের সুবিধা।

বর্তমানে ইলিশ কেবল বঙ্গোপসাগর বা পদ্মা-মেঘনার পারেই সীমাবদ্ধ নয়, এর জনপ্রিয়তা ছড়িয়ে পড়েছে বিশ্বজুড়ে। কলকাতা ও ঢাকা তো বটেই, লন্ডন, নিউইয়র্ক, টরন্টো, সিডনি, মালয়েশিয়া, সিঙ্গাপুর, দুবাই-- এসব শহরের প্রবাসী বাঙালি সমাজেও বোনলেস ইলিশ দারুণ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। লন্ডন-এর ‘Bengal Quay’ ও ‘Brick Lane Curry House’-এ বোনলেস ইলিশ দিয়ে বানানো ফিউশন পদ পরিবেশিত হয়। টরেন্টো-তে ‘Dhaka Fish House’ ও ‘Bong Eats Canada’ রেগুলার বোনলেস ইলিশ সরবরাহ করে। মালয়েশিয়া-র পেনাং এলাকায় ‘Ilish Fusion’ নামে একদম ইলিশ নির্ভর রেস্তরাঁয় মালয় ও বাঙালি স্বাদের মিশেল দেখা যায়।সিডনির উপশহর পারামাট্টায় ইলিশ দিয়ে সুশি তৈরি হয়, বোনলেস ফিলে ও টেরিয়াকি সস সহযোগে। এদেশেও আজকাল শহুরে বাজারে কিংবা অনলাইন স্টোরে সহজলভ্য হচ্ছে বোনলেস ইলিশ। চাইলে অভিজ্ঞ গৃহিণী নিজেও ইলিশ মাছ কেটে নরম টিস্যু বরাবর সাবধানে কাঁটা ছাড়িয়ে নিতে পারেন। এছাড়া, মেশিন-ডিবোনিং পদ্ধতির সাহায্যেও অনেক মাছ প্রস্তুতকারী সংস্থা ইলিশ ফিলে বাজারজাত করছে, যা বিশেষভাবে রপ্তানি হয় ইউরোপ ও মধ্যপ্রাচ্যে।

বোনলেস ইলিশ শুধু খেতেই সুবিধাজনক তা নয়, এটি হৃদরোগ প্রতিরোধকারী ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডে সমৃদ্ধ। আবার ছোটদের কাঁটার ভয়ে বঞ্চিত না করেই স্বাদ শেখানো যায় শুরু থেকেই। সাহিত্যের ভাষায়

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

40 Years of Trust
in the edible oils business
DOCTORS' CHOICE ™
Cooking Oil
A,D&E
DOCTORS' CHOICE
REFINED SOYBEAN OIL
DOCTORS' CHOICE
KACHI GHANI MUSTARD OIL
ভরসার স্বাদ
চোখ বন্ধ করে খান
Dil Ki Choice
Doctors' Choice is only a brand name or trademark and does not represent its true nature.

বলতে গেলে ইলিশের ইতিহাস কাঁটায় বাঁধা হলেও, এর ভবিষ্যৎ হতে পারে মসৃণ। বোনলেস ইলিশ সেই পথেরই দিশারী, যেখানে স্বাদ, স্বাস্থ্য আর সাবলীলতা একসঙ্গে হেঁটে চলে। এভাবেই বাঙালির রান্নাঘরে এখন কাঁটার গল্প নয়, বরং কাঁটা না-থাকার স্বপ্নও ধরা পড়ছে পাতের পর পাতে।

বোনলেস ইলিশের নানা পদ

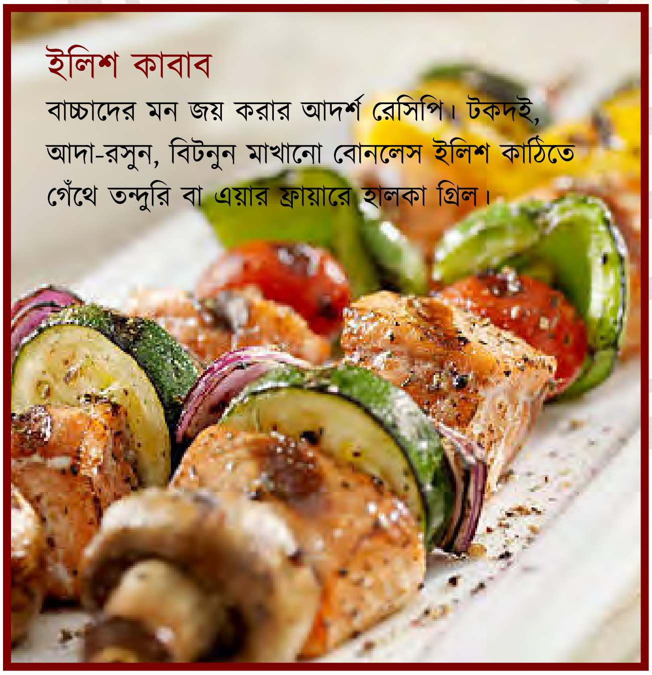
বোনলেস ইলিশ আজকাল নানা আকর্ষণীয় উপায়ে পরিবেশন হচ্ছে। ঘরোয়া ও পেশাদার উভয় রান্নাঘরেই এই রূপান্তর এক নতুন রসনার জগৎ খুলে দিয়েছে।

ইলিশ পাতুরি রোল

সাধারণ পাতুরির আধুনিক রূপ। কলাপাতায় মাখানো সর্ষে, নারকেল, কাঁচালঙ্কাবাটা ও মাখানো বোনলেস ইলিশ ফিলে মুড়ে গ্রিল বা হালকা ভাপে রাঁধা হয়।

ইলিশ কাবাব

বাচ্চাদের মন জয় করার আদর্শ রেসিপি। টকদই, আদা-রসুন, বিটনুন মাখানো বোনলেস ইলিশ কাঠিতে গেঁথে তন্দুরি বা এয়ার ফ্রায়ারে হালকা গ্রিল।



ইলিশ পার্সেল

বোনলেস ইলিশ ফিলের ভিতরে মটরশুঁটিবাটা, নারিকেল ও পনিরের পুর। উপরে মৌরিবাটা ও মিষ্টি লঙ্কার হালকা টাচ। মসলিন কাপড়ে বেঁধে ভাপে তৈরি হয়।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Peerless™ | Hospital

89 people suffer from heart attack every day

Trust Emergency Cardiology & Cardiac Surgery Team

Source : NCRB 2022

Institute of Emergency and Trauma Care

- 24x7 Emergency Specialists Cover
- Primary Angioplasty & Emergency Cardiac Bypass Surgery
- Advanced Trauma Management Team
- Specialised Paediatric Emergency Service

CALL FOR AMBULANCE

90382 24000 / 25000

INSTITUTE OF
EMERGENCY & TRAUMA CARE

NABH ACCREDITED

#TheEmergency Experts

ইলিশ পোলাও বল

পোলাওয়ের মণ্ডের মাঝে মাছের কিমার পুর। বাইরের অংশে ডিম-ডিপ করে সেমাই/ব্রেডক্রাম্বে কোট করে হালকা ফ্রাই। এটি ইলিশ উৎসবে চমকপ্রদ পদ হিসেবেও পরিবেশিত হয়।

ইলিশ চিলি ফ্রাই

বোনলেস ইলিশ টুকরো তেলে হালকা ভেজে নিয়ে সয়া, কাঁচালঙ্কা, বেল পেপার, সিদ্ধ পেঁয়াজ দিয়ে চটপটা ফ্রাই। বিদেশি অতিথিদের কাছে দারুণ জনপ্রিয়।

ইলিশ সুশি

ভিনেগার মেশানো সুশি রাইসের উপর সর্ষে-মাখানো বোনলেস ইলিশ ফিলে। উপর দিয়ে এক ফোঁটা খাঁটি সর্ষের তেল, সামান্য ঝাল কাঁচালঙ্কা পেস্ট।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Elite® FOOTWEAR
পায়ে পায়ে আনন্দ

SWEET SAVINGS ALERT!

ENJOY

10% OFF

YOUR ENTIRE PURCHASE ONLINE

DON'T MISS OUT!

ELITE FOOTWEAR

ELITEFOOTWEAR.IN

ইলিশ পাস্তা ইন নারিকেল কারি

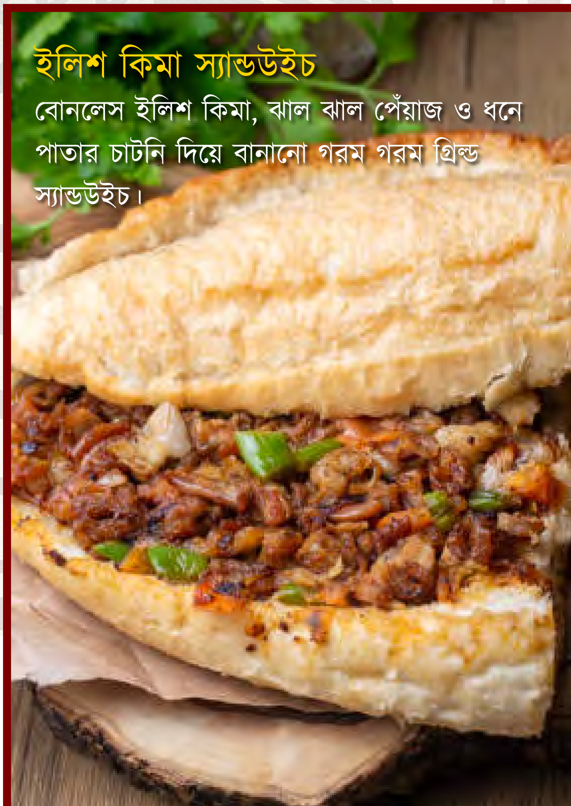
নারকেল দুধ, কাঁচালঙ্কা, লেবুপাতা আর ইলিশ স্টকে রান্না করা ফেটুচিনি বা স্প্যাগেটি, যার মধ্যে থাকে বোনলেস ইলিশ।

ইলিশ টাকোস

হালকা ভাজা বোনলেস ইলিশ, সর্ষে-মেয়োনেজ সস, কাঁচালঙ্কা সালসা, পেঁয়াজ-ধনেপাতা স্লা সব মিলে ছোট্ট টাকোর মধ্যে বাঙালিয়ানার চমৎকার পরিবেশন।

ইলিশ কিমা স্যান্ডউইচ

বোনলেস ইলিশ কিমা, ঝাল ঝাল পেঁয়াজ ও ধনে পাতার চাটনি দিয়ে বানানো গরম গরম গ্রিল্ড স্যান্ডউইচ।



টিম অনন্যা

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

lenskart @home
NOW GET A
FREE EYE TEST
AT HOME!*
SCAN TO BOOK

বিভিন্ন সবজির বীজ ও তৈল বীজের পুষ্টিগুণ এবং রান্নায় ব্যবহার

সুদেষ্ণা ঘোষ

পুষ্টির কথা উঠলেই সবার প্রথমে আমাদের চোখ যায় ফলমূল, শাকসবজি বা মাছ-মাংসের দিকে। কিন্তু খেয়াল করলে দেখবেন, আমাদের নিত্যদিনের খাদ্যতালিকায় এমন কিছু উপাদান আছে, যেগুলো আকারে ক্ষুদ্র হলেও পুষ্টির দিক থেকে বিশাল! এই তালিকার শীর্ষে রয়েছে বিভিন্ন সবজির বীজ এবং তৈল বীজ। বীজ হলো উদ্ভিদের প্রাণ, এতে থাকে কেন্দ্রীভূত পুষ্টিগুণ। এই প্রবন্ধে আমরা আলোচনা করবো এই বীজগুলোর পুষ্টিগুণ, স্বাস্থ্য উপকারিতা এবং রান্নায় এর ব্যবহার নিয়ে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

আকাশ ৮
বাংলার নিজের চ্যানেল
একই স্বাদ
আরও কাছের ঠিকানায়!
রাঁধুনী এখন
platform8
অ্যাপেও!

সবজির বীজ

১। মেথি বীজ

পুষ্টিগুণ:
মেথি বীজে থাকে প্রচুর আঁশ, আয়রন, ম্যাঙ্গানিজ, কপার এবং অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট। এটি রক্তে সুগার নিয়ন্ত্রণে বিশেষ ভূমিকা রাখে।

রান্নায় ব্যবহার:
মেথি বীজ বেগুন ভাজা, ডাল বা শাক রান্নার আগে তেলে ফোড়ন হিসেবে ব্যবহার হয়। কিছু ক্ষেত্রে শুকিয়ে গুঁড়ো করেও মশলা হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

স্বাস্থ্য উপকারিতা:
ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য দারুণ উপকারী। এছাড়া হজমশক্তি বাড়াতে এবং কোলেস্টেরল কমাতে সহায়তা করে।

২। ধনে বীজ

পুষ্টিগুণ:
ভিটামিন সি, কে, ম্যাগনেসিয়াম ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ। অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি উপাদান হিসেবে কাজ করে।

রান্নায় ব্যবহার:
রোস্ট করে গুঁড়ো করে মশলা হিসেবে ব্যবহার করা হয়। তরকারি, মাংস, এমনকি আচারেও এর ব্যবহার অনন্য।

স্বাস্থ্য উপকারিতা:
গ্যাস্ট্রিক, কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে সাহায্য করে এবং মেনস্ট্রুয়াল পেন উপশমে উপকারী।

৩। কালো জিরা

পুষ্টিগুণ:
ব্ল্যাক সিড বা কালো জিরা হল একটি সুপারফুড। এতে থাকে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, আয়রন, জিংক, অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট ইত্যাদি।

রান্নায় ব্যবহার:
নানারকম ভর্তা, আলু ভাজি বা ডাল রান্নার শুরুতে ফোড়ন হিসেবে ব্যবহৃত হয়। অনেকেই পিঠা বা রুটি তৈরির ময়দায় মিশিয়ে থাকেন।

স্বাস্থ্য উপকারিতা:
ইমিউন সিস্টেম শক্তিশালী করে, হাঁপানি ও ঠান্ডা প্রতিরোধে কাজ করে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

৪। কুমড়োর বীজ

পুষ্টিগুণ:
জিংক, ম্যাগনেসিয়াম, প্রোটিন ও ভালো চর্বি সমৃদ্ধ। অ্যান্টিঅক্সিড্যান্টের উৎস।

রান্নায় ব্যবহার:
সালাদ, স্মুদি বা দইয়ের সঙ্গে টপিং হিসেবে খাওয়া যায়। শুকিয়ে হালকা ভেজে নাস্তা হিসেবেও উপযোগী।

স্বাস্থ্য উপকারিতা:
মূত্রনালীর সমস্যা, অনিদ্রা এবং প্রস্টেট স্বাস্থ্য রক্ষায় উপকারী।

৫। লাউ বীজ

পুষ্টিগুণ:
ফাইবার, ম্যাগনেশিয়াম ও প্রোটিন থাকে। ওমেগা ফ্যাটি অ্যাসিডও বিদ্যমান।

রান্নায় ব্যবহার:
পিঠা তৈরিতে পুর হিসেবে ব্যবহৃত হয়। কেউ কেউ লাউ শুকিয়ে তার বীজ বেছে ভেজে খেয়ে থাকেন।

স্বাস্থ্য উপকারিতা:
হজমে সাহায্য করে এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখে।

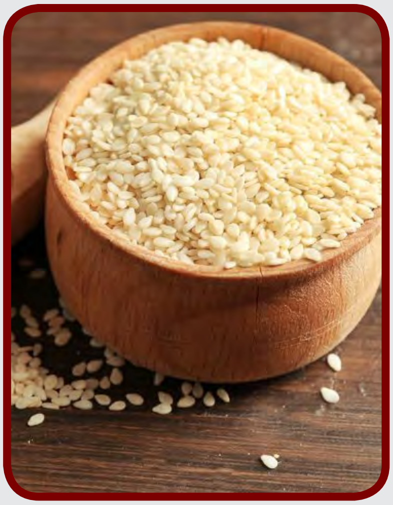
তৈল বীজ: তেলের উৎস, পুষ্টির আধার

১। তিল বীজ

পুষ্টিগুণ:
তিল বীজে থাকে ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, আয়রন, ফসফরাস এবং স্বাস্থ্যকর ফ্যাট। এছাড়া এটি শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।

রান্নায় ব্যবহার:
তিল দিয়ে তৈরি হয় তিলের নাড়ু, পিঠা, বার। কিছু ক্ষেত্রে ভর্তা বা তরকারিতে মিশিয়ে খাওয়া হয়।

স্বাস্থ্য উপকারিতা:
হাড়ের স্বাস্থ্য বজায় রাখে, হৃদরোগ প্রতিরোধে সহায়ক।উপশমে উপকারী।



২। সরিষা বীজ

পুষ্টিগুণ:
ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, সেলেনিয়াম, এবং ম্যাগনেসিয়াম সমৃদ্ধ।

রান্নায় ব্যবহার:
মাছ, শাক, ডিম ও তরকারিতে ফোড়ন হিসেবে ব্যবহার হয়। এছাড়া সর্ষেবাটা দিয়ে রান্না করা অনেক বাঙালি খাবার বিশ্ববিখ্যাত।

স্বাস্থ্য উপকারিতা:
অ্যাজমা ও বাতের ব্যথা উপশমে সাহায্য করে। হজমে সাহায্য করে ও মেটাবলিজম বাড়ায়।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন
www.rojkarananya.com

Sundeal

SOYABEAN OIL

DNV
The Best for Health
SPICES
FOOD PRODUCTS

~ Available in ~

Pouch	Bottle	Jar	Tin
500ml, 1 ltr.	200ml, 500ml, 1 ltr.	5 ltr.	15 kg.

৩। সূর্যমুখী বীজ

পুষ্টিগুণ:
ভিটামিন ই, বি-কমপ্লেক্স, সেলেনিয়াম ও কপার সমৃদ্ধ। চর্বির পরিমাণ কম এবং অ্যান্টিঅক্সিড্যান্টে ভরপুর।

রান্নায় ব্যবহার:
স্ন্যাক্স হিসেবে, সালাদে, ওটমিল বা গ্রানোলা বার-এ ব্যবহার হয়।

স্বাস্থ্য উপকারিতা:
ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায়, চুলের স্বাস্থ্য রক্ষা করে এবং কোলেস্টেরল কমায়।

৪। ফ্ল্যাক্স সিড

পুষ্টিগুণ:
ওমেগা-৩, লিগন্যানস, প্রোটিন ও আঁশে ভরপুর।

রান্নায় ব্যবহার:
পাউরুটি, বিস্কুট বা স্মুদিতে যোগ করা যায়। কেউ কেউ রুটি বানানোর ময়দায় ফ্ল্যাক্স সিড গুঁড়ো মিশিয়ে থাকেন।

স্বাস্থ্য উপকারিতা:
হার্টের জন্য ভালো, কোষ্ঠকাঠিন্য কমায় এবং হরমোন ব্যালান্সে সাহায্য করে।

৫। চিনাবাদাম

পুষ্টিগুণ:
প্রোটিন, মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট, ভিটামিন বি ৩ ও ফলেটে ভরপুর।

রান্নায় ব্যবহার:
চাটনি, সবজি, বা মুড়ি মাখায় চিনাবাদাম যোগ করা হয়। অনেকেই বাদাম ভাজা বা মিষ্টিতে ব্যবহার করেন।

স্বাস্থ্য উপকারিতা:
ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখে এবং ব্রেন ফাংশন ভালো রাখে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Mriganavi®
exclusive collection of ethnic sarees and kurtis
YOUR
Summer
STORY
ELEGANT
SUMMER COLLECTIONS
www.mriganavi.com
9836061638
Follow us on :

স্মার্ট বীজ ব্যবহার: কিছু পরামর্শ

বীজ ভিজিয়ে খাওয়া: অনেকে ধনে বা মেথি ভিজিয়ে খেয়ে থাকেন। এতে তা সহজে হজম হয় এবং উপকারিতা আরও বাড়ে।

বীজের গুঁড়ো ব্যবহার: ফ্ল্যাক্স সিড বা সূর্যমুখী বীজ শুকিয়ে গুঁড়ো করে সংরক্ষণ করুন। প্রতিদিন অল্প পরিমাণ স্মুদি বা রুটিতে মেশাতে পারেন।

কাঁচা না পাকা: কিছু বীজ (যেমন: সূর্যমুখী, তিল, কুমড়ো) হালকা ভেজে খাওয়া নিরাপদ এবং সুস্বাদু। তবে অতিরিক্ত ভাজা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর হতে পারে।

সংরক্ষণ পদ্ধতি: বীজ ঠান্ডা ও শুকনো স্থানে বায়ুরোধী পাত্রে রেখে দিন। সূর্যের আলো থেকে দূরে রাখলে দীর্ঘদিন ভালো থাকে।

বীজ কখনওই ছোট নয়— না আকারে, না গুণে। প্রতিটি বীজ আমাদের খাদ্যতালিকায় নতুন মাত্রা যোগ করতে পারে, যদি আমরা সঠিকভাবে বুঝে তা ব্যবহার করি। পুষ্টিগুণে পরিপূর্ণ এসব বীজ শুধু আমাদের শরীরকেই সুস্থ রাখে না, আমাদের রান্নাকেও করে তোলে আরও বৈচিত্রময় ও সুস্বাদু। তাই আজ থেকেই নিজের খাবারের তালিকায় যুক্ত করুন এই অনন্য বীজসমূহ— স্বাস্থ্যের পথ ধরুক স্বাদের রাস্তায়।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Nestlé
Good food, Good life
Nestlé
Milkmaid
Nestlé
Milkmaid
recipes @
www.milkmaid.in
Suggested recipe
recipes @
www.milkmaid.in
Create Sweet Stories

স্টিমড রান্নায় বাজিমাত

গরমে কিংবা বর্ষায় হালকা আর স্বাস্থ্যকর খাবারই পেটের আর মনের শান্তি! তেল-মশলার বাড়াবাড়ি না করে যাঁরা খুঁজে ফেরেন সহজ আর সুস্বাদু বিকল্প, তাঁদের জন্য স্টিমড বা ভাপা রান্না একেবারে আদর্শ। এ ধরনের রান্নায় তেল যেমন কম লাগে, তেমনই হজমেও সুবিধা হয়, আর স্বাদেও এককাঠি ওপরে। ইডলি অথবা ধোকলার মতো ট্র্যাডিশনাল পদ হোক বা মোমোর মতো আধুনিক ফিউশন; এইসব রান্নায় থাকে ঘরোয়া ছোঁয়ার পাশাপাশি পুষ্টিগুণের মিলমিশ। এই সংকলনে রইল নানা স্বাদের ভাপা রান্নার পাকপ্রণালী। স্বাস্থ্য আর স্বাদের জয় হোক একসঙ্গে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

IKSHANA
Elder Care Pvt. Ltd
Enriching
Lives,
Embracing Aging
COMPASSIONATE ELDER CARE
FOR YOUR LOVED ONES
24/7 Emergency Helpline
Scheduled Visit by Doctor
Ikshana Personal Care Visits
Hospitalisation Support
Support With Essential Services
Complimentary Health Check Up
Doctor Tele Consultation
9147372091 / 92
IKSHANA
Elder Care Pvt. Ltd
www.ikshanaeldercare.com

স্বর্ণাভ হালদার

ডিম ভাপা

কী কী লাগবে

সিদ্ধ ডিম ৬টি, সাদা সর্ষে ২ চা-চামচ, কালো সর্ষে ২ চা-চামচ, পোস্ত ২ চা-চামচ, কোরানো নারিকেল ৩ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা (চেরা) ২-৩টি, সর্ষের তেল ২ টেবিল চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো

কীভাবে বানাবেন

সাদা ও কালো সর্ষে পোস্ত এবং কাঁচালঙ্কা জলে ভিজিয়ে রাখুন ১৫ মিনিট, তারপর অল্প নুন দিয়ে মিক্সিতে বেটে একটি মসৃণ পেস্ট তৈরি করুন, একটা বড় বাটিতে সিদ্ধ ডিম নিয়ে তার সঙ্গে এই বাটা মাখিয়ে নিন, এবার কোরানো নারিকেল, হলুদগুঁড়ো, নুন ও সর্ষের তেল দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন, মাখানো ডিম কিছুক্ষণ ম্যারিনেট হতে দিন, এরপর এই মিশ্রণটি একটা টিফিন কৌটোয় ঢেলে দিন এবং কৌটোটা ভালো করে বন্ধ করে দিন, প্রেসার কুকারে কৌটো বসিয়ে তার অর্ধেক পর্যন্ত জল দিন, কুকার বন্ধ করে ১টা সিটি আসা পর্যন্ত রান্না করুন, সিটি পড়ে গেলে আঁচ কমিয়ে আরও ৫-৬ মিনিট রান্না করুন, ভাপ চলে গেলে কৌটো খুলে গরম গরম ডিম ভাপা পরিবেশন করুন সাদা ভাতের সঙ্গে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

LAKMĒ SALON
FOR HIM AND HER
#RunwayToEveryday
Lords More
182, Prince Anwar Shah Rd, Unit 1A - Lords More Kolkata, (WB).
Contact for more OFFERS
8420173693

ভাপা আম দই

কী কী লাগবে

দই ১ কাপ (টক ও মিষ্টি দই মিশিয়ে নিলে ভালো), আমের পিউরি ১ কাপ (হিমসাগর বা ল্যাংড়া জাতের পাকা আম), কনডেন্সড মিল্ক ১/২ কাপ, চিনি ২ টেবিল চামচ (না দিলেও চলবে, আমের স্বাদ অনুযায়ী), এলাচ গুঁড়ো ১ চিমটে (ইচ্ছেমতো), কাজুবাদামকুচি সাজানোর জন্য, কিশমিশ কয়েকটি

কীভাবে বানাবেন

পাকা আম ভালো করে ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে ব্লেন্ড করে নিন যাতে মসৃণ পিউরি তৈরি হয়, একটা বড় বাটিতে দই, আমের পিউরি, কনডেন্সড মিল্ক ও চিনি একসঙ্গে দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। যেন কোনও দলা না থাকে, ফেটানো মিশ্রণে এলাচগুঁড়ো মিশিয়ে নিন (এটি ইচ্ছেমতো), এই মিশ্রণটি একটি স্টিল বা কাচের কন্টেনারে ঢেলে দিন। উপরে কাজুকুচি ও কিশমিশ ছড়িয়ে দিন, কন্টেনারটি ভালোভাবে ঢেকে দিন, এরপর কুকার বা স্টিমারে জল দিয়ে সেটি বসিয়ে দিন, কুকারে শিটি না দিয়ে ২০-২৫ মিনিট ভাপে রান্না করুন, গ্যাস বন্ধ করে ঠান্ডা হতে দিন। তারপর ২-৩ ঘণ্টা ফ্রিজে রেখে দিন, ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন এই সুগন্ধি, মোলায়েম ও স্বাস্থ্যকর ভাপা আম দই।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

স্টিমড চিকেন মোমো

কী কী লাগবে

মোমোর খোলার জন্য: ময়দা ১ কাপ, লবণ ১ চিমটে, জল পরিমাণমতো (আটা মাখার জন্য), তেল ১ চা-চামচ (ঐচ্ছিক)
চিকেন পুরের জন্য: কিমা করা চিকেন ১ কাপ, পেঁয়াজকুচি ১/২ কাপ, আদা-রসুনবাটা ১ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কাকুচি ১–২ চা-চামচ (রুচিমতো), সয়া সস ১ চা-চামচ, লেবুর রস/ভিনিগার ১/২ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ১ চা-চামচ, লবণ স্বাদ অনুযায়ী, গোলমরিচগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, সাদা তেল ১ চা-চামচ

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে ময়দার সঙ্গে লবণ ও অল্প জল মিশিয়ে শক্ত করে মেখে নিন, চাইলে ১ চা-চামচ তেল মিশিয়ে মসৃণ করে নিতে পারেন, আটা ঢেকে ১৫-২০ মিনিট রেখে দিন, এবার একটি বড় বাটিতে কিমা করা চিকেন, পেঁয়াজকুচি, আদা-রসুন বাটা, কাঁচালঙ্কাকুচি, সয়া সস, লেবুর রস, ধনেপাতা, লবণ, গোলমরিচগুঁড়ো আর তেল দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। চাইলে মিশ্রণটি ১০ মিনিট ম্যারিনেট করে রাখতে পারেন, আটা থেকে ছোট ছোট লেচি কেটে পাতলা করে বেলে নিন গোলাকার আকারে, প্রতিটা লেচির মাঝখানে এক চামচ করে চিকেন পুর দিয়ে পছন্দমতো ভাঁজ করুন (চাঁদ বা ফুলের মতো), স্টিমার বা বড় হাঁড়িতে জল গরম করে তার উপর ছাঁকনি বা স্টিমার ট্রে বসান। ট্রের তলা সামান্য তেল ব্রাশ করে মোমো সাজিয়ে দিন, ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন ও ১০-১৫ মিনিট স্টিম করুন, মোমোর খোল স্বচ্ছ দেখালে এবং চিকেন ভালোভাবে সিদ্ধ হলে নামিয়ে নিন, গরম গরম পরিবেশন করুন টম্যাটো চাটনি, লঙ্কা সস বা মেয়োনিজের সঙ্গে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

ঝিঙ্গে ভাপা

কী কী লাগবে

বড় ঝিঙ্গে ২টি (গোল করে কাটা), নারিকেল কুরোনো ১/২ কাপ (আধমালা, দুধ বের করার জন্য), কালো সর্ষে ১ টেবিল চামচ, পোস্ত ১ টেবিল চামচ, কাজুবাদাম ৪টি, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, সর্ষের তেল ২ টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদ অনুযায়ী

কীভাবে বানাবেন

আধমালা নারিকেল কুরে ফুটন্ত গরম জল মিশিয়ে নারিকেলের দুধ বের করে নিন, কালো সর্ষে ও একটি কাঁচালঙ্কা দিয়ে মিহি করে বেটে ছাঁকনিতে ছেঁকে নিন, পোস্ত, কাজু ও একটি কাঁচালঙ্কা একসঙ্গে বেটে নিন, ঝিঙে গোল করে কেটে নুন ও হলুদ মাখিয়ে সর্ষের তেলে সামান্য ভেজে তুলে রাখুন। খেয়াল রাখবেন—নুন মাখিয়ে ঝিঙে বেশিক্ষণ রেখে দেবেন না, জল ছেড়ে দেবে, এবার একটি টিফিন কৌটোয় নারিকেলের দুধ, সর্ষেবাটা, পোস্ত–কাজু বাটা, চেরা কাঁচালঙ্কা, ভাজা ঝিঙে, হলুদগুঁড়ো, নুন ও ১ টেবিল চামচ সর্ষের তেল একসঙ্গে মিশিয়ে নিন, কৌটোটা ভালো করে বন্ধ করে প্রেসার কুকারে বা স্টিমারে বসিয়ে দিন, চারপাশে জল ঢেলে ৩০ মিনিট ভাপে রান্না করুন, ভাপানো হয়ে গেলে কৌটো খুলে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

পালংয়ের ভাতুরি

কী কী লাগবে

পুরের জন্য: রসুনকুচি ১ চা-চামচ, আদাকুচি ১ চা-চামচ, পেঁয়াজকুচি ২ টেবিল চামচ, গ্রেট করা গাজর ২ টেবিল চামচ, ক্যাপসিকামকুচি ২ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কাকুচি ১ চা-চামচ (রুচিমতো), গ্রেট করা পনির ৩ টেবিল চামচ, বিনসকুচি ২ টেবিল চামচ, সয়া সস ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, সিদ্ধ গোবিন্দভোগ চালের ভাত ১ কাপ

মোড়ানোর জন্য: পালং শাকের বড় পাতা প্রয়োজনমতো (ভালোমতো বেছে নিন), জল পালং পাতাগুলো ব্লাঞ্চ করার জন্য, মোজারেলা চিজ প্রয়োজনমতো (চিজি ফিলিং ও টপিংয়ের জন্য), তেল – ব্রাশ করার জন্য

কীভাবে বানাবেন

কড়াইয়ে তেল গরম করে প্রথমে রসুনকুচি দিন, একটু লালচে হলে দিন আদাকুচি, এরপর পেঁয়াজকুচি দিয়ে ভালোভাবে ভেজে নিন, পেঁয়াজ ভাজা হয়ে গেলে একে একে দিন গাজর, ক্যাপসিকাম, কাঁচালঙ্কা, কিছুক্ষণ নেড়ে নিন, এবার দিন গ্রেট করা পনির, বিনসকুচি ও সয়া সস, নুন ও গোলমরিচগুঁড়ো দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে দিন। সবশেষে ঠান্ডা ভাত দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি ঠান্ডা করে নিন, অন্যদিকে, বড় বড় পালং পাতাগুলো ভালোমতো ধুয়ে ফুটন্ত জলে ৩০-৪০ সেকেন্ড ব্লাঞ্চ করে তুলে ঠান্ডা জলে ডুবিয়ে রাখুন। জল ঝরিয়ে রাখুন, একটি ছোট বাটিতে তেল ব্রাশ করে তার মধ্যে একটি ব্লাঞ্চ করা পালং পাতা বিছিয়ে দিন, তার মধ্যে অল্প করে পুরের মিশ্রণ দিন, উপর থেকে কিছু মোজারেলা চিজ ছড়িয়ে দিন। আবার একটি পালং পাতা দিয়ে ঢেকে ভালোভাবে মুড়িয়ে দিন, পরিবেশনের সময় চাইলেই সামান্য গরম করে চিজ গলিয়ে নিতে পারেন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

সুচরিতা মুখার্জি

ইডিয়াপ্পাম

কী কী লাগবে

চালের গুঁড়ো ১ কাপ, গরম জল ৩/৪ কাপ, নুন ১/৪ চা চামচ, নারকেল তেল ১ চা চামচ (ঐচ্ছিক), নারকেল কোরা ও চিনি পরিবেশনের জন্য

কীভাবে বানাবেন

চাল গুঁড়ো ও নুন মিশিয়ে ধীরে ধীরে গরম জল দিয়ে নরম ডো তৈরি করুন। ডো ইডিয়াপ্পাম প্রেসে ভরে স্টিমার প্লেটে সুতোয় চাপা দিন। ঢেকে ৮-১০ মিনিট ভাপ দিন। নারকেল কোরা ও চিনি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। গরম অবস্থাতেই ডো প্রেস করলে ভালো ফল পাবেন। চাইলে সবজির স্ট্যু বা নারকেল দুধ দিয়েও পরিবেশন করা যায়।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

খামন ধোকলা

কী কী লাগবে

ব্যাটারের জন্য: বেসন ১ কাপ, টকদই ১/২ কাপ, জল প্রয়োজনমতো, আদা-কাঁচালঙ্কা বাটা ১ চা চামচ, লেবুর রস ১ চা চামচ, চিনি ১ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, ইনো ১ চা চামচ

ফোড়নের জন্য: সাদা তিল ১/২ চা চামচ, ছোট সরষে ১ চা চামচ, কারি পাতা ৮-১০টি, কাঁচালঙ্কা চেরা ২-৩টি, চিনি ১ চা চামচ, জল ১/৪ কাপ, লেবুর রস ১ চা চামচ

সাজানোর জন্য: ধনেপাতা কুচি, নারকেল কোরা (ঐচ্ছিক)

কীভাবে বানাবেন

বেসন, দই, জল, আদা-লঙ্কা, লেবুর রস, চিনি ও নুন দিয়ে ভালোভাবে ব্যাটার তৈরি করুন। ব্যাটার ঢেকে রেখে দিন ১৫–২০ মিনিট। স্টিমার গরম করুন। ব্যাটারে ইনো দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে সঙ্গে সঙ্গে গ্রিজ করা থালায় ঢালুন। মাঝারি আঁচে ১৫-২০ মিনিট ভাপান। ঠান্ডা হলে কেটে নিন। কড়ায় ছোট সরষে, তিল, কারিপাতা, লঙ্কা ফোড়ন দিন। চিনি ও লেবুর রস মেশানো জল দিয়ে এক ফুটে উঠলে গরম গার্নিশটি ধোকলার ওপর ঢেলে দিন। ধনেপাতা ও নারকেল দিয়ে পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

কাতলা মাছ ভাপা

কী কী লাগবে

কাতলা মাছ ৪ টুকরো, সরষে বাটা ২ টেবিল চামচ, নারকেল বাটা ২ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা ৪টি, হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, সরষের তেল ২ টেবিল চামচ

কীভাবে বানাবেন

মাছ ধুয়ে নুন ও হলুদ মাখিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিন। সরষে, নারকেল, কাঁচালঙ্কা, নুন ও তেল মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। মাছে সেই মিশ্রণ মেখে স্টিল বাটিতে রাখুন। ওপর থেকে কাঁচালঙ্কা ছড়িয়ে দিন। ঢেকে স্টিমারে বা প্রেসার কুকারে (জল দিয়ে স্ট্যান্ড বসিয়ে) ১৫-২০ মিনিট ভাপান। ওপরে একটু কাঁচা সরষের তেল ছড়িয়ে গরম গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

ইডলি

কী কী লাগবে

আতপ চাল ২ কাপ, বিউলি ডাল ১ কাপ, মেথি দানা ১/২ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, জল প্রয়োজন মতো

কীভাবে বানাবেন

চাল ও ডাল (মেথি সহ) আলাদা করে ৪-৬ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। প্রথমে ডাল ও মেথি মিহি বেটে নিন। তারপর চাল সামান্য মোটা করে পিষে নিন। দুটো মিশিয়ে ঢেকে উষ্ণ জায়গায় ৮-১০ ঘণ্টা ফারমেন্ট হতে দিন। নুন মিশিয়ে গ্রিজ করা ইডলি মোল্ডে ঢালুন।স্টিমারে ১০-১২ মিনিট ভাপান। সাম্বার, নারকেল চাটনি বা মোলাগি পোডির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

ভাপা পুলি

কী কী লাগবে

পুরের জন্য: নারকেল কোরা ১ কাপ, খেজুর গুড় ১/২ কাপ, এলাচ গুঁড়ো ১ চিমটে

মণ্ডের জন্য: আতপ চালের গুঁড়ো ১ কাপ, জল ১ কাপ, নুন এক চিমটে, সাদা তেল ১ চা চামচ

কীভাবে বানাবেন

কড়াইয়ে গুড় গলিয়ে তাতে নারকেল ও এলাচ মিশিয়ে শুকনো মতো পুর বানিয়ে নিন। ঠান্ডা করুন। জল, নুন ও তেল ফুটিয়ে চালগুঁড়ো দিন। নেড়ে মণ্ড বানিয়ে ঠান্ডা হলে মেখে নিন। ছোট লেচি কেটে পুর ভরে পুলি আকারে গড়ে নিন। স্টিমারে বা ইডলি স্ট্যান্ডে ১০-১২ মিনিট ভাপান। গরম বা ঠান্ডা অবস্থায় পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

লঙ্কার ঝাঁজে বিশ্বজয়

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

ঝাঁজ, স্বাদ, সুগন্ধ আর এখন প্রাকৃতিক প্রতিরক্ষা, এই চারটি শব্দেই ধরা যায় লঙ্কার বহুমাত্রিক ভূমিকা। আদতে রান্নার উপকরণ হলেও লঙ্কা আজ বিশ্বজুড়ে কৃষি, পরিবেশ ও সংস্কৃতির অবিচ্ছেদ্য অংশ। চাটনি থেকে কিমচি, কারি থেকে সালসা, আবার আলুর খেত থেকে হাতি তাড়ানো, লঙ্কা যেন সর্বত্র উপস্থিত এক অনিবার্য চরিত্র। আজ আমরা জানব পৃথিবীর নানা প্রান্তে লঙ্কার ব্যবহার, কত রকমের লঙ্কা আছে, কোথায় কী জাত পাওয়া যায়, আর কীভাবে ডুয়ার্সে লঙ্কা হয়ে উঠেছে হাতির বিরুদ্ধে সবুজ অস্ত্র।

লঙ্কার গোড়ার কথা:

লঙ্কার জন্মভূমি দক্ষিণ আমেরিকা, বিশেষত মেক্সিকো ও পেরু অঞ্চল। খ্রিস্টপূর্ব ৭০০০ সালেও এই অঞ্চলের মানুষ লঙ্কা চাষ করতেন। পনেরো শতকে ক্রিস্টোফার কলম্বাসের অভিযানের পর লঙ্কা ইউরোপে আসে এবং সেখান থেকে পর্তুগিজদের মাধ্যমে ভারতসহ এশিয়ার বিভিন্ন অঞ্চলে ছড়িয়ে পড়ে। আজ লঙ্কা ছাড়া রান্নার কল্পনা করা কঠিন।

পৃথিবীতে কত রকমের লঙ্কা আছে?

বর্তমানে পৃথিবীতে প্রায় ৫০০০০টিরও বেশি জাতের লঙ্কা চিহ্নিত হয়েছে, যার মধ্যে প্রায় ২০০+ প্রজাতি বাণিজ্যিকভাবে ব্যবহৃত হচ্ছে। এগুলোর ঝাঁজ পরিমাপ করা হয় Scoville Heat Unit (SHU)-এ।

বিশ্বরন্ধনে লঙ্কার বৈচিত্র্য:

ভারত: কারি, তন্দুরি, আচার বা ভাজা, প্রতিটি পদেই লঙ্কার ব্যবহার বহুল। দক্ষিণ ভারতে কাঁচা লঙ্কা দিয়ে সরাসরি ভাত খাওয়ার প্রথা এখনও চালু।

মেক্সিকো: Jalapeño, Habanero ও Chipotle দিয়ে সালসা, মোল সস ও টাকো তৈরি হয়। ঝাঁজের পাশাপাশি সুগন্ধেও অভিনব।

থাইল্যান্ড: Bird's Eye Chili দিয়ে থাই কারি, পদ থাই, টম ইয়াম স্যুপে দারুণ তীক্ষ্ণ ঝাঁজ তৈরি হয়।

চিন: সিচুয়ান অঞ্চলের খাবারে লঙ্কা ও সিচুয়ান পিপারকর্ন মিলিয়ে তৈরি হয় 'mala' ঝাঁজ, জিভ অসাড় করে এমন স্বাদ।

কোরিয়া: Gochujang ও Gochugaru ব্যবহার হয় কিমচি, রামেন ও হটপটে। ঝাঁজের সঙ্গে থাকে লবণাক্ত ও ফারমেন্টেশনের টান।

ইথিওপিয়া: Berbere নামক মশলা মিশ্রণে লঙ্কা মুখ্য ভূমিকা পালন করে। দোরো ওয়াট বা ইনজেরা জাতীয় খাবারে অনিবার্য।

জামাইকা: Scotch Bonnet দিয়ে jerk chicken তৈরি হয়, যেখানে ঝাঁঝ আর মিষ্টতার অনন্য মিশেল থাকে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

বন্য জন্তু এমনকী হাতি তাড়াতেও কার্যকরী:

এই বৈচিত্র্যময় রান্নার দুনিয়া ছাড়াও লঙ্কার আজ বাস্তবিক ভূমিকা উঠে এসেছে আমাদের রাজ্য পশ্চিমবঙ্গের উত্তর প্রান্তে। ডুয়ার্স অঞ্চলের ময়নাগুড়ি ও ধূপগুড়িতে সম্প্রতি কৃষকরা আলুখেত বাঁচাতে ব্যবহার করছেন এক অভিনব উপায়। আলুখেতের চারদিকে লাগানো হচ্ছে কাঁচালঙ্কার গাছ। 'শিউলি' নামে এক বিশেষ প্রজাতির কাঁচালঙ্কা ব্যবহার করা হচ্ছে, যার ঝাঁঝালো গন্ধ হাতির সহ্য হয় না। ফলে, হাতির পাল খেতের ধারে এসে গন্ধ পেয়ে অন্যদিকে চলে যায়। এই প্রাকৃতিক প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা রাসায়নিকমুক্ত, পরিবেশবান্ধব এবং কম খরচে কার্যকর। এখন এই পদ্ধতি ধীরে ধীরে রাজ্যের অন্যান্য জঙ্গলঘেঁষা এলাকাতেও ছড়িয়ে পড়ছে।

লঙ্কার স্বাস্থ্যগুণ:

লঙ্কায় উপস্থিত Capsaicin নামক একটি উপাদান এর ঝাঁজের মূল উৎস।

এই উপাদানের উপকারিতা:

১। বিপাকক্রিয়া বাড়ায়
২। ঠান্ডা-সর্দিতে উপকারী
৩। ব্যথা কমাতে ব্যবহৃত হয়
৪। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে
৫। কিছু ক্ষেত্রে ক্যানসার প্রতিরোধেও কার্যকর বলে দাবি

লঙ্কা আর শুধুই রান্নাঘরের বিষয় নয়। এটি আজ বিশ্বের রসনা, সংস্কৃতি, কৃষি ও পরিবেশের সঙ্গে নিবিড়ভাবে যুক্ত। একদিকে ক্যারিবিয়ানের jerk chicken, অন্যদিকে ডুয়ার্সের আলুখেতে শিউলি লঙ্কা, এই দুটি চিত্রই প্রমাণ করে, লঙ্কা আমাদের জীবনের সঙ্গে কতটা গভীরভাবে মিশে গেছে। লঙ্কা যেন এক বিশ্বজনীন ঝাঁজ, যা রন্ধন ও জীবন-- উভয়ক্ষেত্রেই রেখেছে শক্তিশালী ছাপ।

টিম অনন্যা

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

পাহাড়ি পথ থেকে শহরের স্ট্রিটফুডে মোমো

আট থেকে আশি, মোমোর জনপ্রিয়তা বর্তমানে তুঙ্গে! এটি আজ শুধু একটি খাবার নয়, এক সুস্বাদু অনুভব, যা আজ শহরের অলিগলিতে, অফিস পাড়া থেকে কলেজ ক্যান্টিনে, সর্বত্র এক জনপ্রিয় স্ট্রিট ফুডে পরিণত হয়েছে। কিন্তু মোমোর যাত্রা শুরু হয়েছিল পাহাড়ি পথ বেয়ে, তিব্বত ও নেপালের নির্জন গাঁথা থেকে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে তার রূপ ও রসনার ভিন্নতা বদলে দিয়েছে তাকে, তবু তার অন্তরালের সেই গরম ভাপ আর মশলাদার পূরণের জাদু আজও অমলিন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

এদেশে কোথা থেকে এলো মোমো?

মোমোর জন্মভূমি তিব্বত। কথিত আছে, তিব্বতী ভাষায় mog mog শব্দের অর্থ 'স্টিমড রুটি'।তিব্বতের প্রাচীন বৌদ্ধ গৃহস্থালিতে মোমো ছিল পারিবারিক খাবার, সাধারণত মাংস বা সবজির পুর দিয়ে বানানো হত। পরবর্তীতে এই খাবার নেপাল, ভুটান, সিকিম, লাদাখ হয়ে ভারতের দার্জিলিং, কালিম্পং ও শিলিগুড়ির দিকে ছড়িয়ে পড়ে। সেখান থেকেই শহর কলকাতা, দিল্লি, মুম্বই, চেন্নাই, সব শহরের রাস্তায় সে স্ট্রিটফুড রূপে রাজত্ব করতে শুরু করে। সময় বদলেছে, বদলেছে উপকরণ ও পরিবেশনের ধরনও। এখন শুধু ভেজ বা চিকেন নয়, মোমো যেন হয়ে উঠেছে ফিউশন খাদ্যসংস্কৃতির প্রতীক।

ভিন্ন স্বাদে মোমো:

ভেজ মোমো: বাঁধাকপি, গাজর, পেঁয়াজ, পনির, কর্ন-এর পুর ভরা সঙ্গে সামান্য তেল মশলার সিজনিং।
চিকেন মোমো: মাংসের মিহি কিমা ও মশলার পুর ভরা। সাধারণত সবথেকে বেশি জনপ্রিয়।
ফিশ মোমো: সামুদ্রিক মাছের পুর ভরা, সাধারণত স্টিমড বা ফ্রায়েড।
চিজ মোমো: গলানো চিজ ও কর্নের সংমিশ্রণ। অনেক সময় মাংসের কিমা ও অন্যান্য সবজি থাকে।
চকলেট মোমো: ডেজার্ট মোমোর রূপ। ভেতরে থাকে মেল্টেড চকলেট।
মশলা মোমো/তন্দুরি মোমো: গ্রিল করা মোমোতে মশলা মাখিয়ে গ্রিল করছ চাট মশলা আর ধনেপাতার চাটনি সহ পরিবেশন করা হয়।
স্টিমড মোমো: ঐতিহ্যবাহী পদ্ধতিতে তৈরি এবং স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।
ফ্রাইড মোমো: ডিপ ফ্রাই করে সোনালি রঙের খাস্তা স্বাদ।
প্যান ফ্রাইড/ কুরকুরে মোমো: নিচে হালকা করে ভাজা, ওপরটা নরম থাকে।
সিজলিং মোমো: হট প্লেট-এ পরিবেশন করা হয়, সঙ্গে থাকে ঝাল সস।
স্যুপ মোমো: ঝোল-সহ পরিবেশিত, সাধারণত নেপালি বা তিব্বতি খাবারে প্রচলিত।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

কলকাতা ও শিলিগুড়িতে মোমো এখন একটি অনিবার্য রাস্তার খাবার। কলেজ ক্যাম্পাস, পার্ক, অফিসপাড়া, সব জায়গায় দেখা মেলে মোমো স্টলের। সজল সস আর গরম ভাপ ওঠা মোমোর থালা যেন স্ট্রেস দূর করার ছোট্ট ছুটি। স্ট্রিট স্টাইলে তন্দুরি মোমো বা মায়োনিজ-মোমো, এমনকি তেবিলে পরিবেশিত কন্টিনেন্টাল সস-সহ চিজ বেকড মোমো, সবই শহুরে রসনার সঙ্গে মিলেমিশে গেছে।

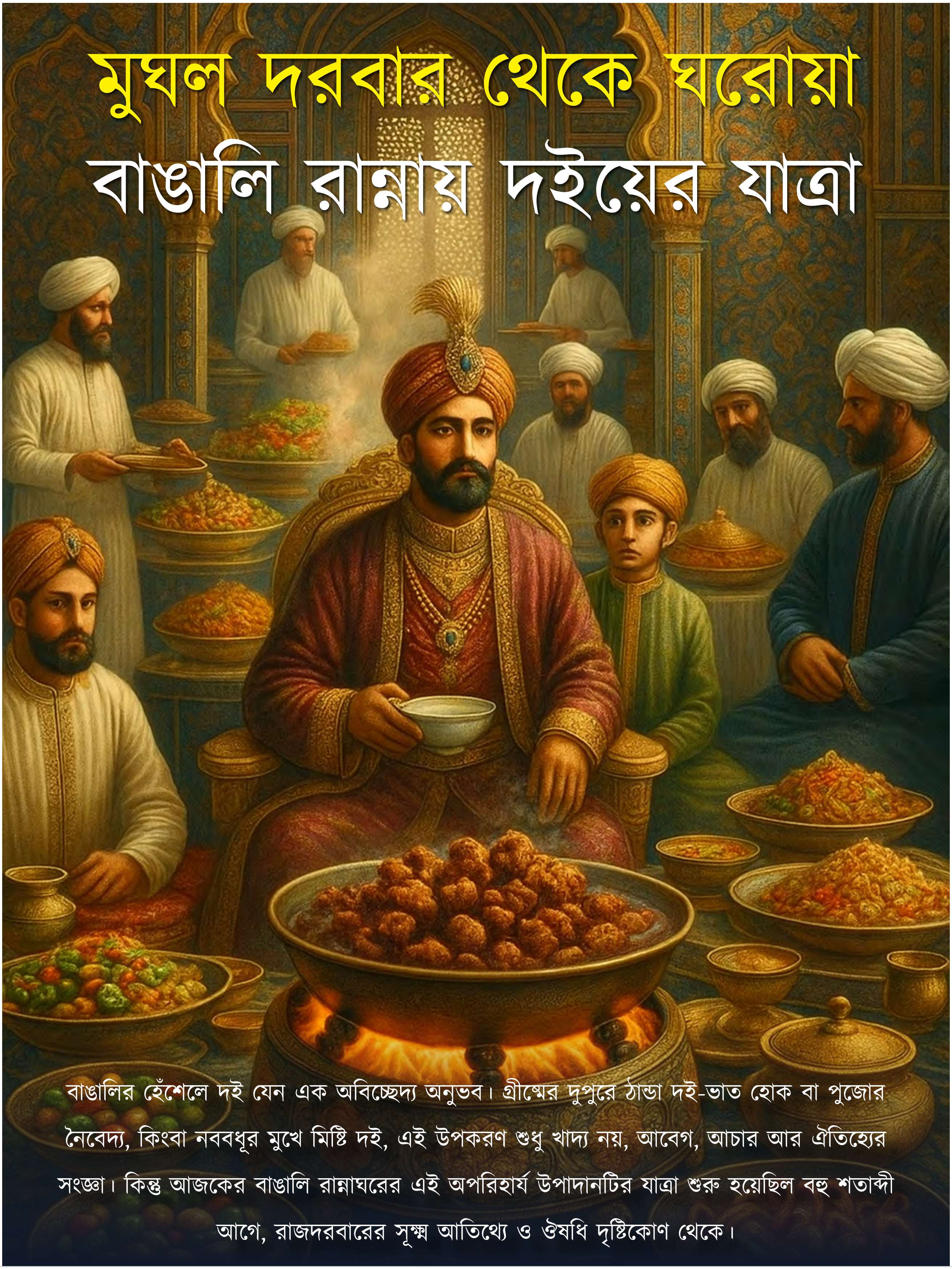
তিব্বতি ও নেপালি পরিবারে মোমো শুধুমাত্র খাবার নয়, এটি উৎসবেরও অংশ। পরিবারের সকলে মিলে মোমো তৈরি করে, একসঙ্গে খাওয়া হয়। এই 'মোমো মেকিং' আসলে এক সামাজিক আচার। এখন শহরাঞ্চলেও বন্ধুদের আড্ডা, টিউশন ফাঁকি, পার্টির নৈশভোজ, সবকিছুর কেন্দ্রে মোমো নিজের স্থান করে নিয়েছে।

মোমো তার সরলতা, নরম আবরণ, সুস্বাদু পুর আর ঝাঁজালো সসের মাধ্যমে তৈরি করে এক চিরন্তন টান। পাহাড়ি উপত্যকা থেকে শহরের কোলাহল, মোমোর এই যাত্রা শুধু ভৌগোলিক নয়, তা সাংস্কৃতিকও। নানা রূপে, নানা স্বাদে মোমো যেন এখন এক আধুনিক ভারতীয় রূপকথা— যা কখনও তিব্বতের উপকথার মতো শান্ত, কখনও আবার মশলাদার শহুরে চমক।

টিম অনন্যা

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

মুঘল দরবার থেকে ঘরোয়া বাঙালি রান্নায় দইয়ের যাত্রা



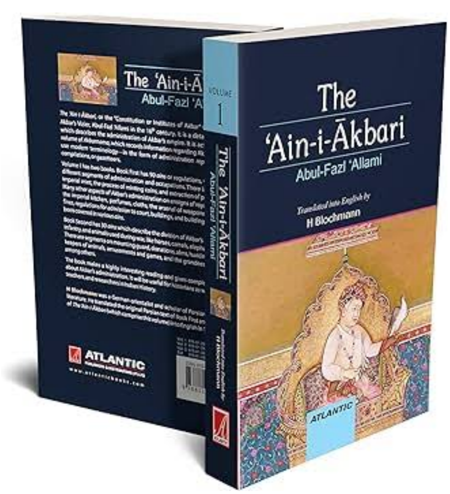
বাঙালির হেঁশেলে দই যেন এক অবিচ্ছেদ্য অনুভব। গ্রীষ্মের দুপুরে ঠান্ডা দই-ভাত হোক বা পুজোর নৈবেদ্য, কিংবা নববধূর মুখে মিষ্টি দই, এই উপকরণ শুধু খাদ্য নয়, আবেগ, আচার আর ঐতিহ্যের সংজ্ঞা। কিন্তু আজকের বাঙালি রান্নাঘরের এই অপরিহার্য উপাদানটির যাত্রা শুরু হয়েছিল বহু শতাব্দী আগে, রাজদরবারের সূক্ষ্ম আতিথ্যে ও ঔষধি দৃষ্টিকোণ থেকে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

প্রাচীন যুগে দইয়ের পদচিহ্ন:

দইয়ের আদিলগ্ন প্রায় ৪০০০ বছরের পুরনো। মহেঞ্জোদারো সভ্যতার খননে পাওয়া যায় এক ধরনের ঘোলা দুধের পাত্র, যা গবেষকদের মতে আদিতে ছিল ঘন করা টক দুধ বা দই। বৈদিক যুগে 'দধি' শব্দটির উল্লেখ আছে ঋগ্বেদে, যেখানে দই ছিল একাধারে পূজার উপাদান এবং পুষ্টিকর খাদ্য।

'মুঘল দরবার' বলতে আমরা যদি বুঝি মধ্যযুগীয় ভারতবর্ষের নানা রাজদরবার, বিশেষ করে মুঘল আমলের অভিজাত খাদ্যসংস্কৃতি, তাহলে দেখা যায়, দই ছিল সেই রন্ধন ঐতিহ্যের এক গুরুত্বপূর্ণ অংশ। বাদশাহ আকবরের আমলে তৈরি 'দই-এ-বাদাম', 'গোলাপি দধি', এবং কেশর-মাখা 'শিরিনি দই' এই সমস্ত রেসিপির খোঁজ মেলে আবুল ফজলের 'আইন-ই-আকবরি'-তে। মুঘলরা দইকে শুধু খাদ্য হিসেবে নয়, শীতলকারী ও পাচক হিসেবেও দেখতেন। পোলাও, বিরিয়ানির সঙ্গে মিটিয়ে চলত মশলাদার দই; আবার কাবাবের মেরিনেশনে দই ছিল অপরিহার্য। রাজকীয় হেঁশেলে এই ঘোলাটে সাদা তরল জায়গা করে নেয় মশলা ও মেহকের সংমিশ্রণে।



বাঙালি হেঁশেলে দইয়ের আগমন:

মুঘল প্রভাব যখন বাংলার নবাবি দরবারে প্রবেশ করে, তখন দইয়ের সঙ্গে পরিচিতি ঘটে নবাবি হেঁশেলের। মুর্শিদকুলী খাঁ বা সিরাজউদ্দৌলার দরবারে রান্নায় দই ছিল লোভনীয় উপাদান, বিশেষত মাংসের ঝোল, আলু-গোশত, কিংবা বিরিয়ানিতে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

কেবল উচ্চবিত্তে নয়, ধীরে ধীরে দই ছড়িয়ে পড়ে বাংলার গ্রামীণ সমাজে। মাটির হাঁড়িতে তৈরি ঘন টকদই, যা গ্রামবাংলার বধূরা মুগ ডাল ভাজা দিয়ে পাতিল থেকে তুলে রাখতেন, তা একসময় হয়ে ওঠে বাঙালির রন্ধন ঐতিহ্যের অংশ।

ঐতিহ্য ও কৃষ্টি

দই শুধু খাদ্য নয়, আচার-অনুষ্ঠানের প্রতীক। বাঙালি সংস্কৃতিতে নববধূর গায়ে হলুদের পরে মুখে মিষ্টি দই তুলে দেওয়া মানে নবজীবনের মঙ্গলকামনা। জন্মদিনে বা পূজোর দিন সকালে দই-চিনি খাওয়া এক শুভ প্রথা। এমনকি দুর্গাপুজোর 'ভোগে' দই থাকেই।

ঐতিহ্যবাহী মিষ্টান্ন 'মিষ্টি দই' বিশেষ করে কৃষ্ণনগর, বহরমপুর, শান্তিপুর, বর্ধমান কিংবা পূর্বস্থলীর মতো জায়গায় তৈরি দই, শিল্পে পরিণত হয়েছে। ঠান্ডা, ঘন, বাটিতে জমানো সেই দইয়ের ওপরে ক্ষীরের মতো ঘন ত্বক, একটি নিখাদ বাঙালি ঐতিহ্য।

রান্নায় দইয়ের ব্যবহার:

মাংস রান্নায়: দই মাংসকে নরম করে, রং ও স্বাদ আনে। যেমন বিরিয়ানীর মাংস, চাপ, দই-মাংস, রেজালা ইত্যাদি।

সবজি ও মাছের পদে: সবজির মধ্যে দই দিয়ে তৈরি হয় দই পটল, দই বেগুন, দই দিয়ে আলুর দম। এছাড়াও রুই, কাতলা বা ইলিশের নানা পদ। গ্রেভির টেক্সচার নরম তুলতুলে করার জন্য'ও দই এর ব্যবহার হয়।

ভাতজাতীয় পদে: দক্ষিণ ভারতীয় কার্ড রাইস বা দই-ভাত গ্রীষ্মকালে জনপ্রিয়।

মুখরোচক জলখাবার: কাবাব, দই বড়া, বিভিন্নরকম চাট, সালাদ জাতীয় পদে টকদইয়ের ব্যবহার হয়। মেয়োনিজ এর বিকল্প হিসেবে জলঝরানো টকদই আজকাল খুবই জনপ্রিয়।

অম্বল ও ঠান্ডা খাবার: টকদই, বোরহানি, রায়তা, কিংবা দই সহ মৌসুমী ফলের পানীয় গ্রীষ্মে উপকারী। এছাড়াও ভাপা দই অত্যন্ত জনপ্রিয় একটি মিষ্টান্ন। দইয়ের এই দীর্ঘ যাত্রা, রাজসিক রন্ধনশালার সূক্ষ্ম রূপ থেকে বাংলার মাটির হাঁড়ির ঘনত্বে রূপান্তর, বাঙালির খাদ্যসংস্কৃতির এক বর্ণময় অধ্যায়। এটি শুধু খাদ্য নয়, বরং একটি সাংস্কৃতিক ইতিহাস, একটি অনুভব, একটি ঐতিহ্য। রাজদরবারের মোঘলাই দই আজ পৌঁছে গেছে আপনার-আমার দুপুরের পাতের দই-ভাতে, একটুকরো শৈশবস্মৃতি হয়ে।

টিম অনন্যা

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

এক চামচ স্বাদের পিছনে থাকা বিজ্ঞান: দই থেকে কিমচি পর্যন্ত ফার্মেন্টেড খাবারের রহস্য

দইয়ের হালকা টক স্বাদ, কিমচির ঝাঁজালো গন্ধ, কিংবা ইডলি-দোসার ব্যাটারের হালকা গাঁজানো ভাব, এই সবকিছুর পিছনে লুকিয়ে আছে একটি অভূতপূর্ব প্রাকৃতিক ও বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া, যার নাম ফার্মেন্টেশন। হাজার হাজার বছর ধরে মানুষ এই প্রক্রিয়াকে ব্যবহার করে এসেছে খাবার সংরক্ষণ ও স্বাদ বৃদ্ধির জন্য। আজ বিজ্ঞান বলছে, এই ফার্মেন্ট করা খাবারগুলো শুধু সুস্বাদু নয়, স্বাস্থ্যকরও বটে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

ফার্মেন্টেশন কি?

ফার্মেন্টেশন একটি জৈব প্রক্রিয়া, যেখানে খামির, ব্যাকটেরিয়া কিংবা ছত্রাকের মতো ক্ষুদ্রজীবেরা খাবারের শর্করা ভেঙে অ্যাসিড, অ্যালকোহল বা গ্যাসে রূপান্তর করে। এতে খাবারে স্বাদ ও গন্ধের পরিবর্তন ঘটে, প্রাকৃতিকভাবে সংরক্ষণক্ষমতা বাড়ে,
হজমে সাহায্যকারী প্রোবায়োটিক ব্যাকটেরিয়া জন্মায়, পুষ্টিগুণ বাড়ে, যেমন কিছু ক্ষেত্রে ভিটামিন B ও K-এর পরিমাণ বেড়ে যায়। ফার্মেন্টেশন মূলত জীবন্ত খাদ্য তৈরি করে, যা খেলে শরীরের অভ্যন্তরীণ জীবাণুদের ভারসাম্য ঠিক থাকে।

ফার্মেন্টেড খাবারের বৈচিত্র্য:

ভারতীয় উপমহাদেশে ফার্মেন্টেড খাবার চিরকালীন অংশ। দই ছাড়াও আছে ইডলি, ডোসা, ধোকলা, আচার, সবই কোনও না কোনওভাবে ফার্মেন্টেড।

দই: ল্যাক্টোব্যাসিলাস ব্যাকটেরিয়ার মাধ্যমে দুধকে ফার্মেন্ট করে তৈরি হয়। এতে থাকে প্রচুর প্রোবায়োটিক, যা অন্ত্রের স্বাস্থ্য ভালো রাখে।

ইডলি-দোসা ব্যাটার: চাল ও ডাল একসঙ্গে ভিজিয়ে রেখে ফার্মেন্ট করলে তৈরি হয় হালকা ফেনা-ওয়ালা ব্যাটার, যা গ্যাস তৈরি করে খাবারকে নরম ও সহজপাচ্য করে তোলে।

আচার: বিশেষ করে রোদে শুকনো আচার ফার্মেন্টেশন পদ্ধতিতে তৈরি হয়, ফলে তা দীর্ঘদিন সংরক্ষিত থাকে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

পূর্ব এশিয়ার ফার্মেন্টেড খাবারগুলোতে স্বাদ ও গন্ধ খুব স্পষ্ট ও তীব্র:

কিমচি (দক্ষিণ কোরিয়া): বাঁধাকপি, গাজর, রসুন, আদা, লঙ্কা ও লবণ মিশিয়ে একাধিক দিন ধরে ফার্মেন্ট করানো হয়। এতে জন্ম নেয় ল্যাকটোব্যাসিলাস, যা হজমে সহায়তা করে।

মিসো ও নাটো (জাপান): সয়া বীজ থেকে তৈরি এই ফার্মেন্টেড খাবারগুলি পেটের ব্যাকটেরিয়ার ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।

ইউরোপেও ফার্মেন্টেড খাবারের রয়েছে দীর্ঘ ঐতিহ্য:

স্যোয়ারক্রট (Sauerkraut): জার্মানির বাঁধাকপির এই টক স্বাদের খাবারটি একেবারে প্রাকৃতিকভাবে ফার্মেন্ট করা হয়।

সাওয়ারডো ব্রেড: ফার্মেন্টেড স্টার্টার দিয়ে বানানো হয় বলে এই রুটি অনেক বেশি হজমযোগ্য।

শরীর ও মন, দুইয়ের জন্য উপকারী:

বর্তমানে গবেষকরা বলছেন, ফার্মেন্টেড খাবার শুধু হজমেই সাহায্য করে না, বরং 'গাট-ব্রেন অ্যাক্সিস' নামক মস্তিষ্ক-অন্ত্র সংযোগ ব্যবস্থার মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্যের ওপরেও প্রভাব ফেলে। মানসিক চাপ, উদ্বেগ, এমনকি বিষণ্ণতা কমাতেও সাহায্য করতে পারে নিয়মিত প্রোবায়োটিক গ্রহণ।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

আধুনিক জীবনে ফার্মেন্টেড খাবার কেন জরুরি?

ব্যস্ত জীবন, প্রক্রিয়াজাত খাবার, কম চলাফেরা, এসব মিলিয়ে আমাদের অন্ত্রের স্বাস্থ্য দিন দিন খারাপ হচ্ছে। এর বিপরীতে ফার্মেন্টেড খাবার যোগ করতে পারে ভারসাম্য। তাই আজকের শহুরে ডায়েটে নিয়ম করে অন্তত একটি ফার্মেন্টেড উপাদান রাখা প্রয়োজন। সেটা দই হতে পারে, ঘরের আচার, বা দোকান থেকে কেনা কিমচি।

এক চামচ দই বা এক টুকরো কিমচি, এ যেন শুধু খাবার নয়, এক জীবন্ত বিজ্ঞান। খাবারের এই প্রাকৃতিক রূপান্তর আমাদের পূর্বপুরুষদের খাদ্যজ্ঞান ও আধুনিক বিজ্ঞানের এক অনবদ্য সংমিশ্রণ। তাই পরের বার যখন দই বা কিমচির স্বাদে মজবেন, মনে রাখবেন, এই স্বাদের পিছনে কাজ করছে লক্ষ লক্ষ অদৃশ্য জীবাণুর এক অনন্য সমারোহ।

টিম অনন্যা

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com