एग्री आर्टिकल्स
(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)
वर्ष: 05, अंक: 04 (जुलाई-अगस्त, 2025)
www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

व्यंजन प्रतियोगिता: मोटा अनाज वर्ष के अवसर पर रुद्रप्रयाग जिले में एक जागरूकता कार्यक्रम

*निवेदिता, संजय सचान एवं संगीता
कृषि विज्ञान केंद्र, जाखधार, रुद्रप्रयाग, गोविंद बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, पंतनगर
*संवादी लेखक का ईमेल पता: nivedita2310@gmail.com

मोटा अनाज एक प्राचीन अनाज है जिसका आनंद लोग हजारों वर्षों से लेते आ रहे हैं। यह एक अनुकूलनीय, और तेजी से बढ़ने वाला, सूखा प्रतिरोधी और कम इनपुट की आवश्यकता वाला है। भारत दुनिया में मोटा अनाज का सबसे बड़ा उत्पादक है। भारत में उपलब्ध कुछ सामान्य मोटा अनाज हैं रागी, ज्वार, सामा, बाजरा, इत्यादि । मोटा अनाज अपने उच्च प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और लौह जैसे खनिजों की मात्रा के कारण गेहूं और चावल की तुलना में कम महंगा और पौष्टिक रूप से बेहतर है इस तरह तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। वर्ष 2023 में अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष मनाने के भारत के प्रस्ताव को 2018 में खाद्य और कृषि संगठन (एफएओ) द्वारा अनुमोदित किया गया था और संयुक्त राष्ट्र महासभा ने वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष घोषित किया है। जिसके लिए भारत ने नेतृत्व किया और 70 से अधिक देशों ने इसका समर्थन किया।

मुख्य उद्देश्य

- खाद्य सुरक्षा और पोषण में मोटा अनाज के योगदान के बारे में जागरूकता।
- मोटा अनाज के सतत उत्पादन और गुणवत्ता में सुधार के लिए हितधारकों को प्रेरित करना।
- अन्य दो लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अनुसंधान एवं विकास और विस्तार सेवाओं में निवेश बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करें।

अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष समारोह–2023 के अवसर पर रुद्रप्रयाग जिले के तीन ब्लॉक ऊखीमठ ,अगस्त्यमुनी, जखोली के गांवों *रुद्रपुर, कंडारा, शिशो,* में क्रमशः व्यंजन प्रतियोगिता पर *जागरूकता कार्यक्रम* आयोजित किया गया। जिले के स्थानीय क्षेत्र में मुख्य रूप से दो प्रकार के मोटा अनाज उगाए जाते हैं : *झंगोरा और मडुआ*

गांवों का चयन अधिकतम,औसत एवं न्यूनतम मोटा अनाज उत्पादन ब्लॉक के आधार पर किया गया। रुद्रप्रयाग जिले में जखोली ब्लॉक में सर्वाधिक, अगस्त्यमुनि में मध्यम तथा उखीमठ में न्यूनतम मोटा अनाज उत्पादन होता है। कृषि विज्ञान केंद्र से गांव रुद्रपुर (ब्लॉक ऊखीमठ), कंडारा (ब्लॉक अगस्त्यमुनि), शिशो (ब्लॉक जखोली), की दूरी क्रमशः 4, 35, 45 किलोमीटर है, इसलिए व्यंजन प्रतियोगिता की शुरुआत निकटतम स्थान से की गई(प्रथम–ग्राम रुद्रपुर में ,द्वितीय कंडारा, तृतीय *शिशो,*) रुद्रपुर में 30,कंडारा में 17, शिशो में 15 महिलाओं ने भाग लिया चयनित गांव के *ग्राम प्रधान, आंगनवाड़ी, स्कूल के प्रधानाध्यापक और शिक्षक के साथ गृह वैज्ञानिक* ,कृषि विज्ञान केन्द्र की उपस्थिति में प्रतियोगिता सम्पन्न हुई और परिणाम का मूल्यांकन किया गया और प्रत्येक प्रतिभागी को व्यक्तिगत प्रतियोगिता स्कोर (9 संकेतकों के आधार पर) का आकलन किया (तालिका 1)।प्रथम,द्वितीय, तृतीय, और सांत्वना प्रथम और सांत्वना द्वितीय) इसलिए जिले से कुल 15 मोटा अनाज आधारित पारंपरिक व्यंजनों का चयन किया गया। प्रत्येक 5 विजेताओं को स्थानीय प्रतिष्ठित व्यक्तित्व द्वारा प्रमाण पत्र एवं पुरस्कार प्रदान किया गया। पुरस्कृत व्यंजन इस प्रकार है :

मडुआ रोटाना, मडुए की भरी रोटी, मडुआ रोटाना (प्रथम स्थान) मडुआ बर्फी, मडुए की बाडी , झंगोरा का छछैरा (कड़ी) (दूसरा स्थान), मडुए पेड़े , मडुए के गुल गुले , मडुए और चौलाई की पूरी (तीसरा स्थान) झंगोरा खीर, मडुए की भरी पूरी, झंगोरा खीर, (चौथा स्थान), मडुए की दाल भरी रोटी, मडुए का हलवा , झंगोरा खीर (पांचवा स्थान)

↓
↓
↓
↓
↓

तालिका 1 *रेसिपी प्रतियोगिता से शीर्ष 5 महिलाओं का मूल्यांकन और चयन* किया

क्र. सं.	फसल/प्रजाति का स्थानीय नाम (स्थानीय भाषा में ठीक से लिखे जाने पर स्कोर 1 दें)।	फसल/प्रजाति का सामान्य नाम (वैज्ञानिक द्वारा दिया जाने वाला नाम)	उपयोग स्कोर (किसान द्वारा संबन्धित मौसम में फसल/प्रजाति भोजन के लिए प्रत्येक उपयोग के लिए स्कोर "1" निर्दिश्ट करें)।			उपयोग की विविधता (भोजन के रूप में उपयोग की प्रत्येक विविधता के लिए स्कोर "1" निर्दिश्ट करें)।	ऑर्गेनोलैटिक स्वाद के लिए समय स्कोर	अनिवार्य उपयोग के लिए कोई विषेश अवसर (त्योहार/विवाह/अनुश्ठान आदि पर प्रत्येक उपयोग के लिए स्कोर "1" निर्दिश्ट करें)	प्रत्येक संरक्षण झुमलैंड/रसोई उद्यान के आवास/संरक्षण स्कोर 1	सीखने के स्कोर के स्रोत (सीखने के प्रत्येक स्रोत के लिए स्कोर 1 निर्दिश्ट करें)	पौधों/अवयवों का नमूना स्कोर (सजीव रूप से दिखाये गए प्रत्येक घटक/पौधे के नमूने के लिए स्कोर "1" निर्दिश्ट करें)।	कुल स्कोर
			सर्दी	गर्मी	बरसात							

इस सूचक–आधारित स्कोर कार्ड का उपयोग स्थानीय समिति द्वारा प्राप्तकर्ता प्रतियोगिता के अंतिम दिन प्रतिभागियों के साथ बातचीत करते समय उनका साक्षात्कार लेने के लिए किया जाएगा।

चित्र 1 व्यंजन प्रतियोगिता कंडारा गांव

चित्र 2 पारंपरिक व्यंजन

चित्र 3 स्थानीय व्यंजन के साथ ग्रामीण महिला

चित्र 4 व्यंजन प्रतियोगिता शिशो गांव में

रुद्रप्रयाग जिले की महिला किसानों ने उत्सुकता पूर्वक प्रतिभाग किया और हमारे स्थानीय, पारंपरिक और संशोधित व्यंजन तैयार किए , प्रतियोगिता में कुछ महिला किसान अपनी भागीदारी दर्शाने के लिए पारंपरिक पोशाक में थीं, जो भावनात्मक रूप से उनके पारंपरिक व्यंजनों और जागरूकता कार्यक्रम के लिए उनकी प्रतिस्पर्धा से जुड़ा देखा गया। प्रतियोगिता में मुख्य व्यंजनों से लेकर विशेष व्यंजनों तक विभिन्न प्रकार के व्यंजनों को वर्गीकृत और सूचीबद्ध किया गया था। प्रत्येक व्यंजन का प्रकार सांस्कृतिक महत्व रखता है और संबंधित स्थानीय लोगों की अनूठी पाक विरासत को दर्शाता है। झंगोरा और मडुआ –आधारित व्यंजनों के दस्तावेज से पाक कला की बहुमुखी प्रतिभा और इसके महत्व का पता चला। रुद्रप्रयाग जिले के स्थानीय क्षेत्र में *झंगोरा और मडुए* के विभिन्न उपयोगों से जुड़े कुल मिलाकर विभिन्न प्रकार के खाद्य व्यंजनों की खोज की गई, जैसे *मडुआ रोटाना, मडुआ रोटी, मडुआ दाल भरी रोटी, मडुआ पूरी, मडुआ पेड़े, मडुआ बर्फी, मडुआ हलवा, मडुए के गुल गुले, मडुआ की बाड़ी और झंगोरा भात, झंगोरा खीर, झंगोरे का छछैरा (कड़ी)*। व्यंजनों में विभिन्न खाना पकाने की तकनीकों का प्रदर्शन किया गया, जिसमें *पीसना, भूनना, भिगोना, उबालना और भाप देना शामिल है, जिसके परिणामस्वरूप विभिन्न प्रकार के व्यंजन और स्वाद प्राप्त होते हैं*। मोटा अनाज की खपत को बढ़ावा देने और वैश्विक स्तर पर इसकी पूर्ण पाक क्षमता का पता लगाने के लिए इस तरह के जागरूकता अभियान आवश्यक हैं। यह जागरूकता कार्यक्रम उत्तराखंड के रुद्रप्रयाग जिले में मोटा अनाज की पाक परंपराओं और महत्व की खोज करता है।