

इयत्ता नववी

कृती संशोधन प्रकल्प विषय (2018–19)

आपल्या खाद्यसंस्कृतीचा अभ्यास (स्थानिक खाद्यान्न वाणे)

प्रस्तावना

आपल्यापैकी बहुतेकांच्या खाण्यापिण्यासंबंधीच्या लहानपणीच्या आठवणी असतात. सहलीला जाताना अनुभवलेली हॉटेल्स, खानावळी किंवा गावी आजीच्या हातच्या पदार्थांच्या चवीने आपली खाद्ययात्रा समृद्ध असते. परंतु जसजसा तयार गोठवलेल्या अन्नपदार्थांचा पुरवठा करणाऱ्या हॉटेल्सच्या चेनचा जगभर प्रसार होऊ लागला, तसतसा खाद्यपदार्थांतील पोषक घटकांचा नाश वाढू लागला. सहज पचणाऱ्या, आपल्या परिसरात सहज मिळणाऱ्या भाज्या, फळे, मांस, मासे याकडून आपले लक्ष सकसतेचा दावा करणाऱ्या, जाहिरातीत दाखविल्या जाणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय पॅकबंद पदार्थांकडे वळू लागले.

स्थानिक स्रोतांचा वापर

आपल्यापैकी अनेकांना विशिष्ट ठिकाणी मिळणाऱ्या, विशिष्ट पद्धतीने शिजविलेल्या, ठरावीक स्वादाच्या जेवणाची सवय असते. उदा. जिरेसाळ, घणसाळ, हावला इत्यादी प्रकारचा भात.

जुन्या आठवणी

तुमची आजी गावात मिळणाऱ्या खास प्रकारच्या कैन्या आणि तिचे ठरावीक मसाले वापरून चटकदार लोणचे तयार करायची आणि ठरावीक प्रकारे साठवून ठेवायची, ते तुम्ही अनुभवले असेलच.

आपल्या महाराष्ट्रात खाण्यापिण्याच्या सवयींमध्ये प्रचंड वैविध्य आढळते. प्रत्येक जातिधर्माच्या स्वतःच्या अशा खास परंपरा आणि आवडीनिवडी असतात. पाककृती आणि त्यांना

लागणारे साहित्य यांचा ठेवा एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे सुपूर्द केला जातो. यामुळेच केवळ महाराष्ट्राचीच नाही, तर संपूर्ण भारतवर्षाचीच स्वतःची अशी खास खाद्यसंस्कृती तयार झाली आहे.

खेदाची बाब अशी, की हळूहळू या प्रथा अस्तंगत होत चालल्या आहेत. आवडीनिवडी बदलू लागल्या आहेत. आपली आपल्या खाद्यपदार्थांपासून नाळ तुटत गेल्यास आपण आपला सांस्कृतिक वारसा आणि ओळख गमावून बसतो.

आपण बरेचदा कोपऱ्यावरील भाजीवाल्याकडे मिळणाऱ्या ताज्या, चविष्ट आणि सकस स्थानिक भाज्या आणि फळे सोडून मॉलमध्ये मिळणाऱ्या, शीतगृहात ठेवलेल्या त्याच त्या शिळ्या परदेशी वाणांची निवड करतो.

'युनेस्को'ने जाहीर केलेल्या सांस्कृतिक वारशामध्ये मोडणाऱ्या ३८ घटकांच्या यादीत खाद्यसंस्कृतीचा समावेश केला आहे.

खाद्यसंस्कृती म्हणजे काय ?

खाद्यसंस्कृतीमध्ये प्राणी व वनस्पती यांची उत्पत्तिस्थाने; मानवाने जिथे जिथे लागवड करायला किंवा प्राणी पाळायला सुरुवात केली अशा जागा; तसेच जगातील अशी स्थाने, जिथे मानवाने अन्नपदार्थांवर प्रक्रिया करणे, शिजविणे, विक्री करणे आणि खाण्याला सुरुवात केली यांचाही समावेश होतो. यामध्ये शेते, गिरण्या, तबेले, डेअरी, मळे, क्षुधाशांतीगृहे, बाजार, वाणसामानाची दुकाने, खाणावळी इत्यादींचा समावेश होतो. कारण विशिष्ट प्रदेशात या वस्तू हे पदार्थ उपलब्ध होण्यास हे घटक कारणीभूत असतात.

स्थानिक वाण म्हणजे काय ?

नैसर्गिकरीत्या एखाद्या देशात किंवा प्रांतात ज्या वाणांची उत्पत्ती होते, त्या वाणांना त्या त्या प्रदेशातील स्थानिक वाणे म्हणतात. या प्रांतात ही वाणे कृत्रिमरीत्या उगवली जात नाहीत, तर निसर्गात आढळतात.

रानभाज्या म्हणजे अशा भाज्या, ज्या व्यापारी तत्त्वावर मोठ्या प्रमाणावर उगवल्या जात नाहीत. आदिवासी लोक यांची लागवड पडीक जमिनीवर करतात अथवा बहुतेकदा खाण्यासाठी जंगलातून गोळा करतात. उदा. फोडशी, शेवरे.

स्थानिक वाणांच्या अभ्यासाचे महत्त्व

- जागतिकीकरणामुळे अन्न म्हणून वापर होणाऱ्या वनस्पतींची संख्या सुमारे एक लाखावरून तीसवर येऊन ठेपली आहे, असे 'युनायटेड नेशन्स'च्या 'फूड अँड अॅग्रिकल्चर ऑर्गनायझेशन'ने (FAO) म्हटले आहे. इ. स. 2050 च्या सुमारास जगाची लोकसंख्या 9 अब्जांवर पोचेल. या वाढत्या लोकसंख्येची भूक भागविणे जगाला कठीण पडेल, अशी सार्थ भीती FAO ला वाटते आहे. विस्मृतीत गेलेले किंवा गरिबांचे अन्न मानले गेलेले पारंपरिक पदार्थ भूक आणि कुपोषण या जागतिक समस्यांवर मात करण्यास मदत करतील.
- पीकपाणी उत्तम असतानाही थोडक्या वाणांवर अवलंबून राहणे, विशेषतः विकसनशील देशांसाठी जोखमीचे ठरू शकते. नापिकी, युद्ध, महागाई, जागतिक हवामान बदल अशा अनेक कारणांनी प्रचंड फरक पडू शकतो. लोकसंख्येची वाढ होत असली, तरी हरितक्रांतीद्वारे वाढू शकणाऱ्या धान्य उत्पादनाने उच्चतम पातळी गाठली आहे. त्यामुळेच वाढत्या लोकसंख्येची भूक भागविणे हा भविष्यातील ज्वलंत प्रश्न ठरणार आहे. एकपीक पद्धत, जनुकीय एकजिनसीयत्व यामुळे पिके रोगांना बळी पडण्याची शक्यता वाढत जाईल, असा इशारा हरितक्रांतीचे अध्वर्यू डॉ. एम. एस. स्वामिनाथन यांनी शेतकऱ्यांना दिला आहे.
- खाद्यान्न वाणांच्या अभ्यासामुळे जागतिक खाद्यसंस्कृतीचे जतन आणि प्रसार होण्यास मदत होते. जैवविविधता आणि आदिवासी संस्कृतीसाठी भारत प्रसिद्ध आहे. आदिवासी लोक 'जंगली' खाद्यान्नाचा उपयोग मोठ्या प्रमाणात करतात.

- जंगली वनस्पती, फळे, प्राणिजन्य पदार्थ यांचे सेवन हा आदिवासी संस्कृतीचा अविभाज्य भाग आहेच, परंतु त्यांच्या उपजीविकेचे साधनही आहे.
- स्थानिक जमाती अतिरिक्त खाद्यवस्तूची विक्री करून उत्पन्न मिळवू शकतात.
- अन्नपदार्थांतील वैविध्य पोषणमूल्यांचे वैविध्य वाढविते, तसेच दुष्काळ किंवा अभावाच्या काळात अन्नपुरवठा करण्यास उपयुक्त ठरते.
- असे वनस्पती आणि प्राणिजन्य पदार्थ हे प्रथिने, लोह इत्यादी पोषकतत्त्वांचे आणि उष्मांकांचे उत्तम स्रोत असून, त्यांचा खास रंग, स्वाद आणि औषधी गुणधर्मासाठी प्रसिद्ध आहेत. यांचा वापर अभावजन्य रोगांच्या निराकरणासाठी केला जाऊ शकतो. स्थानिक जमातींनी जपणूक केलेल्या अनेक वनस्पतींचा उपयोग सर्पदंश, विंचवाचा डंख, अस्थिभंगाचे उपचार, जखमांवर लेपन करणे, संधिवातासारखे आजार यांसाठी वैदूकडून केला जातो. स्त्रीरोगविषयक समस्यांवर उपाय म्हणूनही यांचा उपयोग केला जातो.
- पेटंट किंवा भौगोलिक संकेतचिन्ह (Geographical Indicator status - G.I.) म्हणून मान्यता मिळविण्यासाठी : काही प्रजाती या त्या त्या विशिष्ट ठिकाणी आढळतात. असे वाण ही त्या विशिष्ट ठिकाणाची स्वतःची नैसर्गिक संपत्ती गणली जाऊ शकते आणि त्यांची भौगोलिक निर्देशक संकेतचिन्ह (G.I.) म्हणून नोंद केली जाऊ शकते. आपल्याकडील देवगड हापूस, नागपुरी संत्री, बीडची सीताफळे, सोलापूरची डाळिंबे, महाबळेश्वरची स्ट्रॉबेरी यांना अशी मान्यता मिळाली आहे. याच प्रकारे स्थानिक प्रजातींचे औषधी उपयोग आणि उत्पादने, निर्मितप्रक्रिया यांचे पेटंट घेतले जाऊ शकते. उदा. हळद, तुळस.
- इतके फायदे असूनही स्थानिक वाणांची शास्त्रज्ञ आणि राष्ट्रीय शेतीविषयक उपक्रमांकडून उपेक्षाच होते आहे. मोजक्या विशिष्ट ठिकाणी होणारा वापर आणि या वनस्पतींचे तणसदृश स्वरूप हे यामागचे कारण असू शकेल. उपभोक्त्यांकडूनही या वनस्पतींची उपेक्षाच होते. कारण पालेभाज्यांचा गरिबीशी जोडला गेलेला संबंध. स्थानिक मासे इ. मांसाहारी पदार्थांविषयीही हेच म्हणता येईल.



- या भाज्या अथवा मासे कसे साफ करायचे, शिजवायचे याविषयीचे अज्ञानही या अनास्थेस कारणीभूत ठरते.
- गुणवत्तापूर्ण शिक्षणासाठी जैवविविधतेचे ज्ञान आवश्यक आहे. परिसराविषयी ओढ निर्माण करण्यास याचा उपयोग होऊ शकतो.
 - म्हणूनच उपलब्ध स्रोतांचा अभ्यास, नोंद आणि परिचय करून घेणे खूप महत्त्वाचे आहे.

स्थानिक वनस्पती आणि प्राणी-प्रजातींची काही उदाहरणे आणि उपयोग :

- **वनस्पती : अन्न म्हणून वापर :**
- ऋतुमानानुसार उपलब्ध होणाऱ्या भाज्या. जसे फोडशी, कोरळा, चंदनबटवा, अंबाडी इत्यादी.
- आंब्याच्या स्थानिक प्रजाती. जसे रायवळ, पायरी, माणकुर इ.; रातांबे (कोकमाचे फळ), करांदे, शिंगाडे, पाणपालक, कमळ यांसारख्या पाणवनस्पती.
- **तृणधान्ये :** दुबराज, जिरेसाळ, घनसाळ, आंबेमोहर, जांभळा तांदूळ इत्यादी भाताची वाणे. निळ्या तूरडाळीसारख्या डाळींचे प्रकार. दगडी ज्वारी आणि ज्वारीवर्गातील इतर धान्यांच्या प्रजाती. वाळा, वेत, कळक असे बांबूचे प्रकार.
- **औषधी म्हणून :** हिरडा, बेहेडा, लाल कमळाचे वाळलेले देठ, आवळा, रामबाण, वाळा, अनेक वनस्पतींची मुळे आणि कंद इत्यादींचा उपयोग मानवी, तसेच प्राण्यांच्या रोगांवर उपचार म्हणून होतो.
- **इतर उपयोग :** गवताच्या प्रकारांचा उपयोग झाडू, पडदे बनविणे इत्यादींसाठी होतो. निलांबरीच्या फुलांचा उपयोग सजावटी केला जातो इत्यादी.

प्राणी :

- **दुभती जनावरे :** जसे डांगी, कंधारी जातीच्या गायी; संगमनेरी शेळ्या, कडकनाथ कोंबड्या, मरळ, माल्ये, शिंगाडा, वाम असे गोड्या पाण्यातील; तर बोंबीलसारखे समुद्रातील मासे, तिसऱ्या, कालवी, वाकुंडा, खुबे यांसारख्या शिंपल्यांच्या जाती, मधमाश्यांच्या जाती.

- महाराष्ट्राच्या किनारपट्टीवर स्पंजासारख्या अनेक सजीवांच्या स्थानिक प्रजाती आढळतात. या सजीवांमध्ये कर्करोगासारख्या रोगांवर उपचारात्मक घटक असल्याचे सिद्ध झाले आहे. लाख, शिंपले, मोती यांचाही उपयोग औषधे, खते, तसेच इतर कामांसाठी केला जातो.

- **स्थानिक प्रजातींना असलेले धोके :** शहरीकरण, विदेशी प्रजातींचा शिरकाव (जसे तलावात ग्रास कार्पमुळे पाणवनस्पतींचा नाश होऊन स्थानिक मासे अधिवास गमावतात), नगदी पिकांची लागवड, स्थानिक प्रजातींबद्दल अनास्था आणि अज्ञान, कीटकनाशके, ब्रँडेड अन्नाबद्दलचे आकर्षण इत्यादी.

- **खाद्यसंस्कृतीच्या संवर्धनाचे काही पैलू :** स्थानिक वनस्पती आणि प्राणी-प्रजातींचा अभ्यास आणि नोंद व्हावी, या हेतूने महाराष्ट्र सरकारने 'महाराष्ट्र जनुक कोष' (मजको) या प्रकल्पाची सुरुवात केली आहे. या प्रजातींविषयी जागरूकता निर्माण करण्यासाठी 'गोटुल' (www.gotul.org.in) या पोर्टलची निर्मिती केली आहे. या पोर्टलवर या प्रजातींविषयी माहिती, तसेच जैवविविधतेचे संवर्धन करणाऱ्या विविध लक्षणीय प्रयत्नांच्या नोंदी केल्या जात आहेत.

स्थानिक वाणांचा जीवशास्त्रीय अभ्यास

- वर्गीकरण, अधिवास, जीवनचक्र, इतर सजीवांशी सहसंबंध यांचा अभ्यास अशा अभ्यासाचा उपयोग संवर्धनासाठी होऊ शकतो.
- जेथे अशा वाणांचे संवर्धन केले जाते, अशा ठिकाणांचा अभ्यास : भाताच्या भारतीय वाणांचे संवर्धन व्हावे या हेतूने श्री. भडसावळे यांनी 'सगुणा बाग', नेरळ येथे केलेली लागवड, पैठणला होणारी डांगी ज्वारीची लागवड, सातपुड्याच्या भिल्ल आणि पावरा आदिवासींनी केलेले मक्याच्या वाणांचे जतन.
- खाद्यविषयक सवयींमध्ये पोषणमूल्ये, औषधी उपयोग यांचा सखोल अभ्यास.

- स्थानिक प्रजाती, हंगामी वाणे यांची लोकप्रियता वाढविण्यासाठी खाद्यजत्रा, फळे-भाज्या महोत्सव, पाककला स्पर्धा यांचे विशिष्ट विषय देऊन आयोजन करणे, जेणेकरून खाद्यसंस्कृतीची जपणूक होईल.
- क्षेत्रभेटींद्वारे जैवविविधतेची नोंद करणे : उदा. वडाळा प्रांतातील गवताळ प्रदेश आणि गवताच्या प्रजाती व त्यांचे उपयोग यांचा अभ्यास. वर्षानुवर्षांची निरीक्षणे व अभ्यासावर आधारित ज्ञानाचे भांडार असणाऱ्या व्यक्तींकडून माहिती मिळविणे. उदा. हिंमतराव पवार.
- एकाच पिकाच्या विविध वाणांचा तुलनात्मक अभ्यास : उदा. धान्याचे आकारमान, भिजण्यासाठी-शिजण्यासाठी लागणारा वेळ, शिजलेल्या पदार्थाचा गरम असताना आणि थंड झाल्यावरचा पोत, उदा. लाल तांदळाचा भात गरम असताना मऊ असतो, पण थंड झाल्यावर कडक होतो. रंग, स्वाद, पोषणमूल्ये इत्यादी.
- स्वयंपाकाच्या पारंपरिक आणि आधुनिक पद्धतींचा तुलनात्मक अभ्यास. जसे चव, पदार्थाचा टिकाऊपणा, रंग, स्वाद आणि पोषणमूल्ये यात होणारा बदल अभ्यासणे. उदा. मिक्सरमध्ये वाटण करणे आणि पाटा-वरवंटा किंवा सगड्याचा वाटणासाठी उपयोग. कोळसा, गॅस, ओव्हन, मायक्रोवेव्ह यांचा अन्न शिजविण्यासाठी उपयोग इत्यादी.
- मानवी कृती आणि प्रजातींची उपलब्धता यांतील सहसंबंधांचा अभ्यास करणे : उदा. लागवडीच्या पद्धती, कचऱ्याची विल्हेवाट, चाराबंदी, कीटकनाशके, खतांचा उपयोग, जंगलतोड इत्यादी.
- सजीवांतील सहसंबंधांचा प्रजातींच्या तग धरून राहण्याशी असलेला संबंध अभ्यासणे. उदा. चाराबंदी केल्यास गवताच्या जातींवर परिणाम होतो.
- सणावारांच्या वेळी किंवा ऋतुमानानुसार केल्या जाणाऱ्या पदार्थांच्या पाककृतींची, जसे ऋषिपंचमी, होळी, ईद, ख्रिसमससारख्या सणांच्या वेळी केले जाणारे पदार्थ वा जपल्या जाणाऱ्या परंपरा, पारंपरिक औषधे, लागवडीच्या पारंपरिक पद्धती, ज्यामुळे खाद्यसंस्कृती जपण्यास मदत होते, अशा घटकांची अभ्यासपूर्ण नोंद करणे. उदा. कोकणामध्ये गणपतीच्या उत्सवात सजावटीसाठी

बांधले जाणारे पारंपरिक माटवे, ज्यामध्ये हंगामी स्थानिक फळा-फुलांचा वापर केला जातो. यासाठी खाद्यसंस्कृती अभ्यासकांची मदतही घेतली जाऊ शकते. उदा. डॉ. मोहसिना मुकादम.

विद्यार्थ्यांनी काय करायचे आहे ?

- स्थानिक बाजार, भाज्या, फळे, वाणसामान जसे की तुमच्या घरी आणले जाणारे, गावी मिळणारे किंवा तुम्ही सहलीला गेलेल्या ठिकाणी मिळणारे खास अन्नपदार्थ, प्रजाती, प्रकार यांचे निरीक्षण करा.
 - खाद्यसंस्कृतीशी निगडित कोणताही एक पैलू निवडा.
 - योजना आखा.
 - सखोल अभ्यास करा.
 - निरीक्षणे नोंदवा.
 - अनुमान बांधा.
 - सुधारणेसाठी बदल सुचवा. शक्य असल्यास अमलात आणा.
- अहवाल लिहा.

लक्षात घ्या :

- खाद्यसंस्कृती लोकप्रिय करणे/जनजागृती करणे यासाठी उपक्रम करण्याचा विचार करत असल्यास योजना आखून ती अमलात आणावी. कार्यक्रमाच्या आधी आणि नंतर जागरूकतेत पडलेला फरक समजून घेऊन मग अहवाल लेखन करायचे आहे.
- पावसाळी भाज्या/फळे/मासे यांच्या अभ्यासकांनी पावसाळ्यानंतर ही वाणे उपलब्ध होणार नाहीत, हे लक्षात घ्यावे.

(संदर्भ : www.google.com, www.gotul.org.in)