Ijfans International Journal Of Food And Nutritional Sciences
ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, Journal UGC CARE Listed (Group-I) Volume 10 , Issue 04, Apr 2021

ईरानी व्यंजन और फल और उनकी विशेषताएं

डॉ. सैयद अरशद अली जाफ़री, असिस्टेंट प्रोफेसर,
प्राच्य अरबी एवं फ़ारसी विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय,
लखनऊ
E-mail: arshadjafrilucgmail.com

ईरानी और भारतीय व्यंजनों में काफी समानता दिखाई देती है।, क्योंकि दोनों सभ्यताओं के बीच सदियों से सांस्कृतिक, व्यापारिक और राजनीतिक संबंध रहे हैं। इन संबंधों ने न केवल कला और साहित्य को प्रभावित किया बल्कि भोजन को भी एक विशिष्ट स्वाद दिया।

हिंदी और ईरानी व्यंजनों में समानता

भारत और ईरान दोनों ही अपने स्वादिष्ट, सुगंधित और स्वाद से भरपूर व्यंजनों के लिए जाने जाते हैं। पहली नज़र में भले ही दोनों देशों के भोजन अलग दिखाई दें, लेकिन उनके बीच कई समानताएँ पाई जाती हैं। इन समानताओं की बुनियाद ऐतिहासिक संबंधों पर है, खासकर उस दौर में जब ईरान और भारतीय उपमहाद्वीप के बीच सांस्कृतिक संबंध स्थापित थे।

सबसे प्रमुख समानता मसालों के उपयोग में देखी जा सकती है। दोनों खानों में केसर, दालचीनी, इलायची और लौंग का इस्तेमाल आम है। केसर को खास तौर पर दोनों संस्कृतियों में शाही व्यंजनों का प्रतीक माना जाता है, जैसे ईरानी चावल और हिंदुस्तानी बिरयानी।

चावल के पकवान भी दोनों खानों का अहम हिस्सा हैं। ईरानी "पलो" और हिंदुस्तानी "पुलाव" या "बिरयानी" में स्पष्ट समानता है। दोनों में चावल को मांस, सब्जियों और मसालों के साथ खास अंदाज में पकाया जाता है, जिससे एक खुशबूदार और स्वादिष्ट डिश तैयार होती है।

मांस के उपयोग में भी समानता पाई जाती है। कबाब, कोरमा और मांस के विभिन्न सालन (करी) दोनों प्रकार के भोजन में लोकप्रिय हैं। पकाने के तरीके जैसे धीमी आँच पर मांस को गलाना और मसालों को अच्छी तरह जज्ब (अवशोषित) करना, दोनों संस्कृतियों में साझा हैं।

मीठे पकवानों में भी समानता नज़र आती है। उदाहरण के तौर पर, ईरानी "हलवा" और हिंदुस्तानी "हलवा" न सिर्फ नाम में बल्कि स्वाद और बनाने के तरीके में भी एक जैसे हैं। इसी तरह दूध, सूखे मेवे और गुलाब जल का उपयोग भी दोनों खानों में आम है।

यह कहना गलत नहीं होगा हिंदुस्तानी और ईरानी खानों की समानता वास्तव में उनके ऐतिहासिक और सांस्कृतिक संबंधों का प्रतिबिंब है। यह समानता न केवल खानों को और अधिक दिलचस्प बनाती है बल्कि विभिन्न संस्कृतियों के बीच निकटता को भी दर्शाती है।

ईरानी खाना दुनिया की सबसे अनोखी और पारंपरिक रसोइयों में से एक है। ईरान के लोग सदियों से एक जैसे कई व्यंजन बनाते आ रहे हैं, क्योंकि यह क्षेत्र दुनिया के कई अन्य हिस्सों से पहले बसा हुआ था। इसकी संस्कृति और खानपान दुनिया की सबसे प्राचीन परंपराओं में गिने जाते हैं।

ईरानी खाने में सबसे आम सामग्री में से एक चावल है। जो थोड़ी बहुत जानकारी उपलब्ध है, उसके अनुसार माना जाता है कि चावल उगाने की परंपरा दक्षिण-पश्चिम एशिया या शायद भारत से आई थी।पकाने की विधियों को बेहतर बनाते आ रहे हैं।

IJFANS
International Journal of
Food And Nutritional Sciences

Ijfans International Journal Of Food And Nutritional Sciences
ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, Journal UGC CARE Listed (Group-I) Volume 10 , Issue 04, Apr 2021

चावल के साथ-साथ रोटी भी ईरानी व्यंजनों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। पारंपरिक रूप से रोटी बनाना सदियों से अधिकांश ईरानी परिवारों की एक मुख्य परंपरा रही है। ईरान दुनिया के किसी भी अन्य देश की तुलना में गेहूं की अधिक किस्में उगाता है, जिससे अलग-अलग तरह की रोटियों में विविध स्वाद और बनावट मिलती है।

ईरान की ज़्यादातर रोटियां बिना खमीर (या बहुत कम खमीर) के बनाई जाती हैं। वहां की ज्यादातर "रोटी" वही होती है जिसे दूसरे देश "फ्लैटब्रेड" कहते हैं। फ्लैटब्रेड हर खाने के साथ परोसी जाती है और इसका उपयोग स्वादिष्ट सॉस या ग्रेवी को खाने के लिए किया जाता है।

रोटी, जिसे फ़ारसी में नान कहा जाता है, कैस्पियन क्षेत्र को छोड़कर ईरान के सभी भागों का मुख्य भोजन है, कैस्पियन क्षेत्र में चावल अधिक खाया जाता है। 'नान' एक फ़ारसी शब्द है, जिसका प्रयोग हख़ामनी ईरान (550-330 ईसा पूर्व) में होता था, और इसी से अन्य भाषाओं में रोटी के लिए शब्द बने। ईरान में रोटी और नमक का बहुत सम्मान किया जाता है।

शहरों में, कई प्रकार की रोटियाँ रोज़ाना ताज़ा तैयार की जाती हैं–बरबरी, संगक, लवाश और तफ़्तून–और हर पड़ोस में इनमें से प्रत्येक रोटी के लिए अपने विशेष बेकर्स होते हैं। प्रत्येक प्रकार की रोटी दिन के अलग-अलग समय पर पकाई जाती है। हल्की और फूली हुई बरबरी, उदाहरण के लिए, आमतौर पर सुबह-सुबह बनाई जाती है और नाश्ते की पसंदीदा रोटी है । दूसरी ओर, कुरकुरी संगक पूरे दिन बनाई जाती है और शाम के भोजन के लिए सबसे लोकप्रिय है। यह लंबी और अंडाकार होती है, पूरे गेहूं के आटे से बनी होती है, और एक तनूर में बहुत गर्म पत्थरों पर अप्रत्यक्ष आंच द्वारा सेकी जाती है। लवाश रोटी कागज जैसी पतली, गोल और लचीली होती है, और आमतौर पर दोपहर के भोजन के समय खाई जाती है। यह कबाबों को गर्म रखने के लिए उनके नीचे और ऊपर रखने के लिए एकदम सही है। शहरों में, यह बेकर्स द्वारा तनूर की दीवारों पर बनाई जाती है, लेकिन गाँवों में इसे घरों में साज (एक गर्म, सपाट या गुंबददार लोहे का तवा) पर बनाया जाता है। तफ़्तून लवाश से मोटी होती है और बनाने में सबसे आसान रोटी है।(1)

ईरान में सूप के तीन मूल प्रकार हैं, जिनमें से प्रत्येक अनंत विविधता और रचनात्मकता की संभावना रखता है। मांस-आधारित सूप को आबगूश्त कहा जाता है; सब्ज़ी-आधारित सूप को आश कहा जाता है (हालाँकि इसमें मांस भी हो सकता है) अंतिम प्रकार को केवल सूप कहा जाता है, और यह फ्रांसीसी पतले सूप जैसा होता है, लेकिन इसमें विशिष्ट फ़ारसी स्वाद होता है।(2)

अब हम यहाँ कुछ ईरानी व्यंजनों के नामों के साथ उनका संक्षिप्त विवरण (जायजा) लेंगे

ईरान के बेहतरीन स्थानीय व्यंजन; विभिन्न प्रकार के ख़ोरश (स्ट्यू)

ख़ोरश ईरानी भोजन की सबसे महत्वपूर्ण डिशों में से एक है। इसे चावल के साथ भी खाया जा सकता है और रोटी के साथ भी। ख़ोरश अधिकांश ईरानी दावतों का स्थायी हिस्सा होता है और ईरानी भोजन की मेज़ को विशेष रंग और सुगंध प्रदान करता है। ईरानी ख़ोरशों की अद्‌भुत खुशबू और स्वाद का मेल कई विदेशी पर्यटकों की स्मृतियों में बस जाता है।

ख़ोरश (Khoresh) बहुत ही नाजुक और बेहतरीन तरीके से पकाए गए शोरबे वाले व्यंजन हैं। एक ख़ोरश मांस, पोल्ट्री या मछली के साथ सब्जियों, जड़ी-बूटियों, फलों, फलियों, अनाज और कभी-कभी मेवों का मिश्रण होता है। इसे ताजी जड़ी-बूटियों और मसालों के साथ हल्का तैयार किया जाता है, और फिर लंबे समय तक धीमी आंच पर पकाया जाता है। स्वादों के उस धीमे मेल को पाने के लिए जो ख़ोरश की पहचान है, इसे एक भारी बर्तन में पकाना सबसे अच्छा रहता है।(3)

IJFANS International Journal of Food And Nutritional Sciences Official Publication of International Association of Food and Nutrition Scientists

Ijfans International Journal Of Food And Nutritional Sciences
ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, Journal UGC CARE Listed (Group-I) Volume 10 , Issue 04, Apr 2021

आगे हम आपको ईरान के कुछ सबसे प्रसिद्ध ख़ोरशों से परिचित कराते हैं।

खोरश्त क़ोरमेह सब्ज़ी (Khoreshte Ghormeh Sabzi)

शायद ख़ोरश क़ोरमेह सब्ज़ी को ईरान का सबसे प्रसिद्ध स्थानीय व्यंजन कहा जा सकता है। पूरी दुनिया में शायद ही कोई ईरानी मिले जिसने क़ोरमेह सब्ज़ी का स्वाद न चखा हो। यह ईरान के सबसे स्वादिष्ट स्थानीय व्यंजनों में से एक है और इसकी लोकप्रियतापूरी दुनिया में मशहूर है, यहाँ तक कि क़ोरमेह सब्ज़ी पिज़्ज़ा भी ईजाद किया गया है!

क़ोरमेह सबजी ईरानी व्यंजनों का प्रतीक है और शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति मिले जिसे ताजी जड़ी-बूटियों (साग) से बना यह असली ईरानी व्यंजन पसंद न हो। ईरान के अधिकांश प्रांतों में घोरमे सबजी को एक ही तरह से बनाया जाता है। हालांकि, वे मसालों की मात्रा को कम या ज्यादा कर सकते हैं या अन्य सुगंधित जड़ी-बूटियों का उपयोग कर सकते हैं।(4)

प्याज़, मांस, हरी सब्ज़ियाँ, सूखा नींबू (लीमो अमानी), लोबिया और तेल इस स्वादिष्ट व्यंजन की मुख्य सामग्री हैं। हालाँकि, ईरान के विभिन्न शहरों में इसकी रेसिपी में कुछ बदलाव किए जाते हैं; उदाहरण के लिए कहीं राजमा की जगह चितकबरी फलियाँ इस्तेमाल होती हैं या मसालों और सब्ज़ियों के मिश्रण में स्थानीय स्वाद, जलवायु और लोगों की पसंद के अनुसार परिवर्तन किया जाता है। फिर भी, क़ोरमेह सब्ज़ी बहुत से लोगों की पसंदीदा ईरानी व्यंजनों की सूची में सबसे ऊपर रहती है।

क़ोरमेह सब्ज़ी का धार्मिक परंपराओं और मुहर्रम के नज़्र (प्रसाद) में विशेष स्थान है तथा इसे कई दावतों और उत्सवों में परोसा जाता है। जो पर्यटक ईरान की यात्रा करते हैं, उनके लिए तेहरान या अन्य शहरों के बेहतरीन रेस्तराँ में इस व्यंजन का स्वाद चखना यात्रा के सबसे आनंददायक अनुभवों में से एक होता है; क्योंकि इसका हर निवाला ईरान की संस्कृति और इतिहास की गहराइयों की यात्रा जैसा महसूस होता है।

खो़रेश-ए-क़ीमह (Khoresh-e Qeemeh)

बेहतरीन ईरानी व्यंजनों में खो़रेश-ए-क़ीमह ईरान के लोगों के दैनिक मुख्य भोजन में सबसे सामान्य व्यंजनों में से एक है। यह छोटे टुकड़ों में कटे हुए के मांस, चने की दाल, तले हुए प्याज़, टमाटर पेस्ट और सूखे नींबू से बनाया जाता है तथा इसे तले हुए आलू या बैंगन के साथ परोसा जाता है।

खो़रेश-ए-क़ीमह को धार्मिक अवसरों, विशेष रूप से मुहर्रम के महीने में, नज़री (प्रसाद) भोजन के रूप में तैयार करके वितरित किया जाता है और यह ईरानियों की नज़री संस्कृति में विशेष स्थान रखता है। यह खो़रेश ईरान के विभिन्न क्षेत्रों में थोड़े-बहुत अंतर के साथ बनाया जाता है; उदाहरण के लिए, कुछ क्षेत्रों में आलू की जगह बैंगन का उपयोग किया जाता है। इसमें दालचीनी, गुलाबजल और संतरे के छिलकों की कतरन जैसी सामग्री मिलाई जाती है, जिससे इसे विशेष सुगंध और स्वाद प्राप्त होता है।

खोरश्त गोश्त व लोबिया (Khoreshte Gosht va Lubia)

गोश्त और लोबिया (बीन्स) को चावल के साथ भी बनाया जाता है और एक अलग डिश (खाने) के रूप में भी तैयार किया जाता है। यह ईरानी व्यंजनों में से एक है, जिसकी उत्पत्ति काशान शहर से मानी जाती है।

इस व्यंजन को बनाने के लिए मुख्य सामग्री मांस और बीन्स होती हैं। आमतौर पर बीन्स को 24 घंटे पहले पानी में भिगोया जाता है और उसका पानी लगभग तीन बार बदला जाता है, ताकि उसकी गैस (भारीपन) कम हो जाए। इन तैयारियों के बाद खाना पकाना शुरू किया जाता है।

आबगूश्त (Abgoosht)

आबगूश्त ईरान के सबसे पुराने और पारंपरिक व्यंजनों में से एक है। यह ईरान की पुरानी संस्कृति और पारंपरिक जीवनशैली को दर्शाता है। इस भोजन का इतिहास बहुत पुराना है। यह एक साधारण लेकिन पौष्टिक खाना है, जो मांस, चना, लोबिया, आलू और स्थानीय मसालों से बनाया जाता है। ईरान के अलग-अलग क्षेत्रों में इसे अलग-अलग तरीकों से पकाया जाता है;

आबगूश्त ईरानी भोजन का एक सामान्य, दैनिक व्यंजन है; इसमें विभिन्न प्रकार की फलियों का उपयोग करके मांस को पूर्ण प्रोटीन के स्रोत के रूप में मिलाया जाता है। यह एक किफायती व्यंजन है जिसे बढ़ाया जा सकता है, फिर भी इतना स्वादिष्ट है कि इसे संपन्न लोग भी अक्सर खाते हैं। जब ईरान में अचानक मेहमान आ जाते हैं, तो गृहिणियाँ रसोइए से केवल इतना कहती हैं कि आबगूश्त में थोड़ा पानी और मिला दे: आब-ए आबगूश्त रा ज़ियाद कुन, और वह जानती है कि सब ठीक हो जाएगा! (5)

कई धार्मिक और सामाजिक अवसरों पर आबगूश्त को सामूहिक भोजन के रूप में पकाया जाता है और लोगों में बाँटा जाता है। पुराने समय से लोगों के लिए पारंपरिक क़हवा-ख़ाने में बैठकर पत्थर के बर्तनों में आबगूश्त खाना एक अनोखा अनुभव माना जाता रहा है, जो ईरान के इतिहास और संस्कृति से जुड़ा हुआ है। यही बात इस व्यंजन को ईरान के बेहतरीन व्यंजनों में से एक बनाती है।

ईरान में विभिन्न प्रकार के पुलाव भी तैयार किए जाते हैं। ईरानी पुलाव और चावल के व्यंजन (पुलाव और *चेलो*) ईरान के सबसे अनोखे और विशिष्ट खाद्य पदार्थों में से हैं। ईरानियों के भोजन में चावल एक मुख्य सामग्री के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यही कारण है कि ईरानी लोग चावल से बने विभिन्न प्रकार के व्यंजनों को तैयार करने में माहिर हो गए हैं।

चूँकि ईरान की मिट्टी बहुत उपजाऊ है, इसलिए विभिन्न क्षेत्रों में किसान चावल की खेती करते हैं। इसी कारण रोटी और चावल ईरानी भोजन का सबसे बड़ा हिस्सा हैं।

दूसरी ओर, ईरानी रसोइयों के उत्साह और स्वाद के कारण साधारण सफेद चावल से दर्जनों तरह के रंग-बिरंगे पोलो और चेलो (चावल के व्यंजन) पकाए जाने लगे। ईरानी व्यंजनों की सूची में चेलो और पोलो की विविधता कल्पना से परे है। (6)

आगे, हम चावल से बनने वाले ईरानी व्यंजनों की सूची का एक हिस्सा प्रस्तुत कर रहे हैं।

ज़ेरेश्क पुलाव (Zereshk Polo)

ज़ेरेश्क पुलाव ईरान के बेहतरीन और पारंपरिक शाही व्यंजनों में से एक है, जो चावल, ज़ेरेश्क (Barberries) और चिकन के मिश्रण से तैयार किया जाता है। अपने खट्टे-मीठे स्वाद और आकर्षक रूप के कारण यह कई समारोहों और दावतों में बेहद पसंद किया जाता है। इस व्यंजन का इतिहास सफ़वी काल तक जाता है। उस समय ज़ेरेश्क के खट्टे स्वाद के कारण इसे खट्टे पुलावों की श्रेणी में रखा जाता था। क़ाजार काल में इसमें चिकन जोड़े जाने के बाद ज़ेरेश्क पुलाव अपने आज के रूप में प्रसिद्ध हुआ और शाही दरबार का लोकप्रिय भोजन बन गया।

यह व्यंजन ईरान के विभिन्न क्षेत्रों, विशेषकर सर्वेस्तान और ख़ुरासान प्रांत में, विशेष अवसरों जैसे चहारशंबे सूरी की रात और रमज़ान के इफ़्तार में बनाया जाता है। ज़ेरेश्क ईरान का एक स्थानीय फल है, जिसका उपयोग प्राचीन समय से ईरानी पाककला में होता आया है। चावल और चिकन के साथ इसका मेल

एक अनोखा और यादगार स्वाद पैदा करता है। आज ज़ेरेश्क पुलाव विद चिकन ईरानी व्यंजनों की पहचान बन चुका है और यात्रा के दौरान इसका स्वाद चखना भी बेहद सुखद अनुभव होता है।

लोबिया पुलाव (Lobia Polo)

ईरानी चावल, मांस, केसर, दालचीनी और हरी बीन्स का मिश्रण मिलकर ईरान के सबसे लोकप्रिय पारंपरिक व्यंजनों में से एक बनाता है।

लोबिया पुलाव अपनी प्रसिद्धि और लोकप्रियता के कारण ईरान के स्थानीय व्यंजनों की सूची में सबसे ऊपर माना जाता है। इसे शिराज़ी सलाद, तरह-तरह के अचार और दही के साथ खाने से किसी की भी भूख बढ़ जाती है , खासकर जब इसके साथ कुरकुरी तह-दीग (चावल या रोटी की नीचे की परत) हो।

पहले यह व्यंजन बिना टमाटर और टमाटर के पेस्ट के बनाया जाता था और इसका रंग केवल केसर से आता था। लेकिन बाद में जब टमाटर ईरान में आए और उनकी खेती बढ़ी, तो धीरे-धीरे टमाटर का पेस्ट भी इस व्यंजन की मुख्य सामग्री बन गया।

सब्जी पुलाव (Sabzi Polo)

व्यंजनों में से एक है जिसका ईरानी भोजन में बहुत सम्मान और महत्व है। यहाँ तक कि नए साल की शुरुआत (नौरोज) की रात को सब्जी पुलाव खाना ईरानियों की एक परंपरा बन चुकी है।

सब्जी पुलाव ईरानी सुगंधित चावल और ताज़ी हरी सब्जियों के मिश्रण से बनाया जाता है। इसे आमतौर पर तली हुई मछली के साथ परोसा जाता है, जिससे इसका स्वाद और भी बेहतरीन हो जाता है और एक अनोखा स्वाद अनुभव मिलता है।

ईरान के प्रसिद्ध कबाब

अच्छे पारंपरिक व्यंजनों की बात हो और कबाब का ज़िक्र न हो, यह लगभग असंभव है। कबाब दुनिया के बेहतरीन भोजन में से एक माना जाता है। ईरानी कबाब सबसे मशहूर ईरानी व्यंजनों में से एक हैं। कबाब ईरान का एक लोकप्रिय भोजन है, जिसे अलग-अलग तरीकों से तैयार किया जाता है। ईरान के लोग मांस को कबाब के रूप में पकाने और खाने के बेहद शौकीन हैं। कबाब का सरल और मनमोहक स्वाद तथा सुगंध विदेशी पर्यटकों की पसंद के अनुरूप भी होता है, और यही कारण है कि ईरानी और विदेशी दोनों ही इस व्यंजन का आनंद लेते हैं।

ईरान के हर क्षेत्र और प्रांत में कबाब बनाने की अलग और रोचक विधियाँ मौजूद हैं। यही विविधता ईरान में कबाबों को बेहद विविध और खास बनाती है, यहाँ तक कि हर प्रकार का कबाब किसी विशेष क्षेत्र या जातीयता के नाम से जाना जाता है। ईरानी कबाब मांस को मसालों और चटनी के साथ मिलाकर या ताज़ा मांस को सीधे आग पर पकाकर तैयार किए जाते हैं। ईरान के सबसे मशहूर कबाब निम्नलिखित हैं।

- कबाब कूबिदे
- जूजे कबाब
- कबाब बर्ग
- कबाब-दीगी
- दंदे कबाब

Ijfans International Journal Of Food And Nutritional Sciences
ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, Journal UGC CARE Listed (Group-I) Volume 10 , Issue 04, Apr 2021

जुजे कबाब (Jujeh Kabab)

लोकप्रिय ईरानी व्यंजनों की सूची में जुजे कबाब को सबसे पसंदीदा ईरानी भोजन के रूप में विशेष स्थान प्राप्त है। यह स्वादिष्ट व्यंजन ज़ाफ़रान, नींबू के रस और सुगंधित मसालों में मेरिनेट किए गए चिकन के टुकड़ों से तैयार किया जाता है। यह केवल दावतों और औपचारिक समारोहों में ही नहीं, बल्कि पारिवारिक सैर, प्रकृति भ्रमण और पिकनिक में भी बहुत लोकप्रिय है। जुजे कबाब का सटीक इतिहास स्पष्ट नहीं है, लेकिन कुछ लोगों का मानना है कि यह व्यंजन सासानी काल से ईरान में प्रचलित है। हालाँकि यह लगभग हर रेस्तराँ के मुख्य मेनू में शामिल होता है, लेकिन खुले वातावरण में, विशेषकर तेहरान के बेहतरीन पार्कों में जुजे कबाब पकाने का आनंद एक मनोरंजक पारिवारिक मिलन का अनुभव देता है और घूमने-फिरने की खुशी को और बढ़ा देता है।

सफ़वी दौर में जुजे कबाब को ईरान के सबसे लोकप्रिय व्यंजनों में से एक माना जाता था और इसे अलग-अलग तरीकों से बनाया जाता था, जैसे कोयले पर, सीधी आग पर या तंदूर में पकाकर। ईरान के विभिन्न क्षेत्रों में जुजे कबाब अलग-अलग स्वाद और मसालों के साथ तैयार किया जाता है। उदाहरण के लिए, देश के उत्तरी भाग में इसमें अनार का पेस्ट और सुगंधित जड़ी-बूटियाँ मिलाई जाती हैं, जिसे "जुजे तुर्श " कहा जाता है। वहीं दक्षिणी ईरान में इसके मसालेदार रूप अधिक पसंद किए जाते हैं। यह विविधता दर्शाती है कि यह व्यंजन पूरे ईरान में अलग-अलग स्वादों के अनुसार ढल गया है।

कबाब-कोबिदे (Kabab Koobideh)

कबाब-कोबिदे ईरान के सबसे प्रसिद्ध कबाबों में से एक है, जिसे खुशियों के मौकों पर भी और शोक समारोहों में भी बनाया और परोसा जाता है।

यह मांस और कद्दूकस किए हुए प्याज़ के मिश्रण से तैयार किया जाता है। इसके साथ आमतौर पर ग्रिल किया हुआ टमाटर भी परोसा जाता है।

कबाब-कोबिदे के साथ खाने के लिए लोकप्रिय चीज़ों में तुलसी, मिर्च, सुमाक, दोघ (छाछ), दही और सॉफ्ट ड्रिंक शामिल होते हैं।

कबाब-दीगी (Kabab Degi)

यह ईरान के सबसे प्रसिद्ध स्थानीय व्यंजनों में से एक है और सभी समुदायों में बहुत लोकप्रिय है, इसलिए इसे बनाने के अलग-अलग तरीकों ने इस व्यंजन में काफी विविधता ला दी है।

जब कबाब को तवे या कड़ाही में, बिना अंगीठी और कोयले के पकाया जाने लगा, तब "कबाब-दीगी" (कड़ाही कबाब) अस्तित्व में आया।

मांस, कद्दूकस किया हुआ प्याज़, मसाले और नमक मुख्य सामग्री के रूप में उपयोग किए जाते हैं। यह स्वादिष्ट व्यंजन आमतौर पर ईरानी परिवारों में चावल के साथ परोसा जाता है। इसके साथ दही, अचार, सलाद और दोघ (छाछ) रखने से पूरा भोजन और भी आकर्षक और स्वादिष्ट बन जाता है।

दंदे कबाब (Dandeh Kabab)

ईरान के मुख्य और प्रसिद्ध व्यंजनों में से एक है। इसे आमतौर पर लंबे ग्रिल पर रखा जाता है और कोयले की आँच पर पकाया जाता है। इस कबाब में भेड़ की पसलियों (हड्डी वाले मांस) का उपयोग किया जाता है और इसे अलग-अलग तरह के साइड डिश के साथ परोसा जाता है।

आमतौर पर लहसुन, प्याज़, दही, तेल, तेजपत्ता या दालचीनी और काली मिर्च का उपयोग किया जाता है। तैयार होने के बाद दंदे कबाब को रोटी या चावल के साथ खाया जाता है।

IJFANS
International Journal of Food And Nutritional Sciences
Official Publication of International Association of Food and Nutrition Scientists

Ijfans International Journal Of Food And Nutritional Sciences
ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, Journal UGC CARE Listed (Group-I) Volume 10 , Issue 04, Apr 2021

ईरान के कोने-कोने में एक और व्यंजन है जिसे बहुत शौक से खाया जाता है, वह है कल्ले पाचे, जिसे ईरानी बड़े चाव से खाते हैं।

कल्ले पाचे (Kalleh Pache)

ईरानी व्यंजनों की सूची में कल्ले पाचे सबसे पारंपरिक और लोकप्रिय खाद्यों में से एक है। कुछ लोगों के अनुसार इसे दुनिया के सबसे अजीब या कम पसंद किए जाने वाले व्यंजनों में गिना जाता है। यह भेड़ के सिर और पैरों को पकाकर बनाया जाता है, इस व्यंजन का इतिहास 4,000 साल से भी अधिक पुराना है और ईरानी संस्कृति में इसका विशेष स्थान है। इसे पौष्टिक और ऊर्जा देने वाले नाश्ते के रूप में, खासकर सर्दियों में, बहुत पसंद किया जाता है। पुराने समय में ईरानी लोग जानवर के हर हिस्से का उपयोग भोजन बनाने में करते थे और कुछ भी व्यर्थ नहीं जाने देते थे। यह तरीका खाद्य संसाधनों के संरक्षण और उपलब्ध सामग्री के बेहतर उपयोग में सहायक था। इतिहास के विभिन्न कालों में कल्ले पाचे को ताकत देने वाला और पौष्टिक भोजन माना गया है, जिसे विशेष रूप से ठंड के मौसम में अधिक खाया जाता था।

यह व्यंजन विशेष रूप से उनखानाबदोश समुदायों और ग्रामीण लोगों में बहुत लोकप्रिय था, जो कठिन शारीरिक कार्य करते थे। कल्ले पाचे को बनाने में काफी सावधानी और समय लगता है, क्योंकि इसके विभिन्न हिस्सों को हल्दी, दालचीनी और काली मिर्च जैसे मसालों के साथ एक बड़े बर्तन में धीमी आँच पर पकाया जाता है, और यह प्रक्रिया कई घंटों तक चलती है। कल्ले पाचे आमतौर पर संगक रोटी और ताज़े नींबू के रस के साथ परोसा जाता है। इसके साथ ताज़ी सब्जियाँ और प्याज़ भी खाए जाते हैं, जिससे पाचन में सहायता मिलती है। यह व्यंजन सुबह के शुरुआती समय में पारंपरिक भोजनालयों में एक भरपूर और पौष्टिक नाश्ते के रूप में मिलता है। जीवनशैली में बदलाव और हल्के व फास्ट फूड की बढ़ती लोकप्रियता के बावजूद, कल्ले पाचे आज भी लोकप्रिय ईरानी व्यंजनों में अपना विशेष स्थान बनाए हुए है। संतुलित मात्रा में और शारीरिक स्थिति के अनुसार इसका सेवन एक स्वस्थ और विविध आहार का हिस्सा हो सकता है।

ईरान में लोग मौसम के अनुसार खाना बनाते हैं, ताकि भोजन ताज़ा और बेहतरीन गुणवत्ता का हो। खाना पकाते समय और परोसते समय उसकी खुशबू भी उतनी ही महत्वपूर्ण होती है जितना उसका स्वाद।

खाने की सजावट भी बहुत मायने रखती है। भोजन को इस तरह सजाया जाता है कि वह देखने में भी आकर्षक लगे।

दूसरे देशों की तरह, अलग-अलग मौकों के लिए खास व्यंजन बनाए जाते हैं, जैसे शादी, अंतिम संस्कार, जन्मदिन, फ़ारसी नव वर्ष, धार्मिक और ऐतिहासिक त्योहार, तथा औपचारिक और सरकारी समारोहों के लिए।

फ़ारसी (ईरानी) व्यंजन विविध, स्वादिष्ट और सुगंधित होते हैं, लेकिन सबसे खास बात यह है कि इनमें विरोधी गुणों का संतुलन रखा जाता है—जैसे गर्म और ठंडा, कुरकुरा और नरम, मीठा और खट्टा, कच्चा और पका हुआ, भारी और हल्का, गाढ़ा और पतला—ये सब एक ही भोजन में शामिल होते हैं।

फ़ारसी भोजन में मसाले अच्छी तरह से डाले जाते हैं, लेकिन यह “बहुत तीखा” नहीं होता। इसे बनाना अपेक्षाकृत आसान होता है, लेकिन कभी-कभी इसमें थोड़ी धैर्य की जरूरत होती है। इसके अलावा, इसका प्रस्तुतीकरण भी बहुत आकर्षक होता है, जो खाने से पहले ही देखने वाले की आँखों को आनंदित कर देता है।

आज, फ़ारसी व्यंजन लगातार विकसित हो रहा है, जिसमें पारंपरिक व्यंजनों को आधुनिक पाक प्रवृत्तियों के साथ जोड़ा जा रहा है। रेस्तरां इस बात का प्रयास करते हैं कि फ़ारसी भोजन की मौलिकता बनी रहे, साथ ही वह आज के समय के स्वाद और पसंद के अनुसार भी अनुकूल हो सके।

Ijfans International Journal Of Food And Nutritional Sciences
ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, Journal UGC CARE Listed (Group-I) Volume 10 , Issue 04, Apr 2021

अब तक हमने यहाँ ईरानी व्यंजनों और उनकी विशेषताओं व खासियतों के बारे में बात की है। अब आगे हम ईरानी फलों के बारे में चर्चा करेंगे और उनकी विशेषताओं तथा गुणों का अध्ययन करेंगे।

भारतीय और ईरानी फलों में समानता

भारत और ईरान दोनों ही कृषि की दृष्टि से समृद्ध और प्राचीन सभ्यताओं वाले देश हैं। इन दोनों क्षेत्रों के बीच सदियों से व्यापारिक और सांस्कृतिक संबंध रहे हैं। इसके कारण न केवल भाषा, पहनावे और खान-पान में समानता पैदा हुई, बल्कि फलों की किस्मों और उनके उपयोग में भी आश्चर्यजनक समानता देखने को मिलती है।

देशों की जलवायु विभिन्न क्षेत्रों में विविध है, जो कई प्रकार के फल उगाने के लिए उपयुक्त है। ईरान के मध्यम और शुष्क क्षेत्रों में अंगूर, अनार, सेब और खुबानी प्रचुर मात्रा में पैदा होते हैं। वहीं, भारत के विभिन्न मौसम भी इन फलों की खेती के लिए अनुकूल हैं। यही कारण है कि अंगूर और अनार दोनों देशों में अत्यंत लोकप्रिय और आम फल हैं।

अनार एक प्रमुख उदाहरण है, जो ईरान में भी विशेष महत्व रखता है और भारत में भी बड़े चाव से खाया जाता है। इसके अलावा अंगूर दोनों देशों में ताज़ा भी इस्तेमाल होते हैं और सुखाकर किशमिश के रूप में भी। इसी तरह खुबानी और बादाम जैसे सूखे मेवे भी ईरान और भारत दोनों में पसंद किए जाते हैं।

भारत और ईरान में महत्वपूर्ण समानता फलों के उपयोग के तरीकों में भी है। दोनों संस्कृतियों में फल न केवल ताज़ा भोजन के रूप में, बल्कि विभिन्न मीठे व्यंजनों, जूस, शरबत और मुरब्बों में भी उपयोग किए जाते हैं। उदाहरण के तौर पर, गुलाब के अर्क और फलों के शरबत अवसर पर विभिन्न फलों से सजी दस्तरख्वान की परंपरा है, जबकि भारत में भी त्योहारों और शादी-ब्याह के मौकों पर फल पेश करना सम्मान और खुशी का प्रतीक समझा जाता है।

यह कहना गलत नहीं होगा कि भारतीय और ईरानी फलों में समानता न केवल प्राकृतिक परिस्थितियों का परिणाम है, बल्कि दोनों क्षेत्रों के ऐतिहासिक संबंधों और सांस्कृतिक आदान-प्रदान का प्रतिबिंब भी है। यह समानता दोनों राष्ट्रों के बीच निकटता और साझा विरासत का एक खूबसूरत उदाहरण पेश करती है।

ईरान उन देशों में से एक है जो फलों के उत्पादन पर विशेष रूप से ध्यान दे सकता है। ईरान में चारों मौसम पाए जाते हैं, इसलिए यहाँ हर मौसम में गरम इलाकों के और ठंडे इलाकों के दोनों तरह के फल उगाए जाते हैं। उदाहरण के लिए, उत्तर और दक्षिण में उगने वाले संतरे और तरबूज एक ही समय पर किसी फल की दुकान में देखे जा सकते हैं।

ईरान एक ऐसा देश है जहाँ भूमि और मौसम में बहुत विविधता है। यहाँ बर्फ से ढके पहाड़ भी हैं और बड़े रेगिस्तान भी। कहीं बहुत ठंड पड़ती है तो कहीं बहुत गर्मी होती है। यह एक ऊँचा पठारी देश है, जिसके चारों ओर पहाड़ हैं। उत्तर में एल्बोर्ज़ पर्वत-श्रृंखला फैली हुई है, जिसके पार कैस्पियन सागर का तट है। यह क्षेत्र अधिक वर्षा वाला और हरा-भरा है। यहाँ प्रसिद्ध चावल तथा संतरे, नींबू और अन्य फल उगाए जाते हैं। दूसरी ओर, खुज़िस्तान के मैदानों और फ़ारस की खाड़ी के किनारे गर्म जलवायु के कारण खजूर की खेती होती है। गेहूँ कैस्पियन तट को छोड़कर ईरान के लगभग हर भाग में उगाया जाता है।(7)

अब हम यहाँ कुछ चुनिंदा ईरानी फलों का जायजा लेंगे और उनकी विशेषताओं एवं खूबियों पर भी संक्षिप्त चर्चा करेंगे। यह सच है कि ईरान की उपजाऊ ज़मीन को देखकर उसे "फल का देश" कहा जा सकता है। क्योंकि हर शहर और हर कोने में कोई न कोई सुगंधित और स्वादिष्ट फल मिलता है, जिनमें से कई की विश्व-स्तरीय पहचान है।

सेब(apple)

हम शुरुआत सेब से करते हैं, जिसमें सबसे प्रसिद्ध सेब तेहरान प्रांत के दमावंद क्षेत्र और दमावंद पहाड़ के आसपास का माना जाता है। हालांकि पूरे देश में सेब की खेती होती है, लेकिन इसके रूप और स्वाद में काफी अंतर पाया जाता है।

ईरान में सेब की गुणवत्ता के आधार पर श्रेणी (ग्रेडिंग) होती है, जिसमें पहला स्थान दमावंद के सेब को मिलता है। सेब के पेड़ के लिए इस्तेमाल होने वाले बीज और पौधे कोई खास अलग नहीं होते, बल्कि मिट्टी की गुणवत्ता ही उसके स्वाद और रूप को अनोखा बनाती है।

नारंगी (tangerine)

कहा जाता है कि ईरान की सबसे अच्छी नारंगी फ़ार्स प्रांत के जहरम क्षेत्र में पाई जाती है। नारंगी की एक और किस्म "याफ़ा" कहलाती है, जो देश के उत्तरी हिस्सों में पाई जाती है। यह नारंगी स्वाद और दिखने में बहुत अच्छी गुणवत्ता की होती है।

ईरान में नारंगी का उत्पादन मुख्य रूप से घरेलू जरूरतों को पूरा करने के लिए किया जाता है और यह आमतौर पर निर्यात (एक्सपोर्ट) के लिए नहीं उगाई जाती।

संतरा (orange)

नारंगी के विपरीत, संतरा ईरान के सबसे अधिक निर्यात होने वाले फलों में से एक है। देश में उगाए जाने वाले सबसे प्रसिद्ध संतरों में से कुछ केरमान प्रांत के जीरफ्त और बम क्षेत्रों से आते हैं।

"नावल" (Navel) संतरे, जो सबसे जल्दी पकने वाली किस्मों में से हैं, जीरफ्त के पहाड़ी इलाकों में उगते हैं और आर्थिक रूप से बहुत महत्वपूर्ण माने जाते हैं। इसके अलावा, माज़ंदरान प्रांत भी उच्च गुणवत्ता के संतरे पैदा करता है।

स्वाद और सुगंध के कारण, दक्षिणी क्षेत्रों के संतरे की कीमत उत्तरी क्षेत्रों के संतरे से अधिक होती है। इसलिए कम और मध्यम आय वाले परिवार अक्सर उत्तरी संतरे खरीदना पसंद करते हैं। उत्तरी संतरे को "ओनशू" (Unshu) कहा जाता है।

दोनों प्रकार के संतरे निर्यात किए जाते हैं, और कज़ाख़िस्तान, उज़्बेकिस्तान और रूस जैसे देश इनके मुख्य खरीदार हैं।

अनार (pomegranate)

अनार एक स्वर्गीय फल माना जाता है, जिसका उत्पादन ईरान में बहुत अधिक होता है। सबसे प्रसिद्ध अनार केंद्रीय प्रांत के सावे शहर से जुड़ा है। सावे वह पहला शहर था जहाँ अनार की खेती की गई और आज "सावे का अनार" एक प्रसिद्ध ब्रांड माना जाता है।

शिराज़ के एक इलाके फ़िरदौस में भी ऐसे अनार उगाए जाते हैं, जो दिखने, स्वाद और लोकप्रियता में सावे के अनार से भी आगे माने जाते हैं। वहाँ की उपजाऊ और नरम मिट्टी के कारण शिराज़ ने इस फल की पहचान को और मजबूत कर लिया है।

फ़िरदौस (शिराज़) में उगने वाला अनार "दान-ए-मशकी" के नाम से प्रसिद्ध है। इसके अलावा, यज़्द के तफ़्त शहर का अनार भी बहुत मशहूर है। इस शहर का अनार बहुत रसदार और स्वादिष्ट होता है, लेकिन यह अन्य शहरों में कम ही देखने को मिलता है।

तरबूज (watermelon)

यह फल भी देश में उगाए जाने वाले सबसे लोकप्रिय फलों में से एक है। तरबूज का प्राचीन ईरानी परंपराओं में भी विशेष महत्व है और "शब-ए-यलदा" जैसी खास रात के लिए इसकी उत्पादन और उपलब्धता की विशेष योजना बनाई जाती है।

बूज बंदर अब्बास के मीनाब क्षेत्र में उगाया जाता है। इसके बाद बुइन-ज़हरा और शिराज़ भी तरबूज की गुणवत्ता के मामले में अगले स्थानों पर आते हैं।

खरबूजा (Muskmelon)

खरबूजे की भी कई किस्में होती हैं, जिनमें सबसे प्रसिद्ध किस्म "हाजी मशालाई" है, जो ख़ोरासान रज़वी प्रांत के तुरबत-जाम शहर से संबंधित है।

इसके अलावा "सूस्की" नाम का पीले रंग का खरबूजा, जो तेहरान प्रांत के इवानकी शहर में उगाया जाता है, वह भी बहुत अच्छी गुणवत्ता का होता है। मीनाब में हरे रंग के खरबूजे भी उगाए जाते हैं, जिनका स्वाद अलग और ज्यादा मीठा होता है।

अंगूर (grapes)

अंगूर भी देश के कई शहरों में उगाए जाते हैं, लेकिन जब क़ज़विन प्रांत के ताकिस्तान शहर के अंगूरों की बात होती है, तो उनकी बेहतरीन गुणवत्ता और नाज़ुकता के सामने बाकी शहर पीछे रह जाते हैं।

शहतूत के पेड़, जैतून के पेड़, कपास, तंबाकू और चाय ईरान के कुछ ही कृषि उत्पाद हैं। यह भूमि विभिन्न प्रकार के रसीले फलों और मेवों से भी समृद्ध है। आड़ू और खुबानी सबसे पहले यहीं उगाए गए थे, साथ ही अंग्रेजी अखरोट और पिस्ता भी। ताजे और सूखे फलों और मेवों का व्यापक रूप से कई व्यंजनों में उपयोग किया जाता है, जैसे कि बेर का सूप (plum soup), *शीरीन पोलो* (shirin pollo), और *फ़ेसेंज़ून* (fesenjoon)। ईरानी अनार रसीले और स्वादिष्ट होते हैं; पकने पर वे अपने माणिक जैसे बीजों को प्रदर्शित करने के लिए फट जाते हैं।(8)

ईरान उन देशों में से एक है जहाँ अलग-अलग जलवायु के कई प्रकार के फल उगाए जाते हैं। यही कारण है कि ईरान के कई शहर किसी विशेष फल के नाम से प्रसिद्ध हैं। आमतौर पर उस शहर का नाम लेते ही उस फल की गुणवत्ता का भी अंदाज़ा लगाया जाता है।

संदर्भ

(1) Food of life, by Najmieh Batmanglij, page number 437

(2)Persian cooking , A tale of exotic delights, by Nesta Ramazani, page number,37

(3)Food of life, by Najmieh Batmanglij, page number 301

(4)https://blog.okala.com (لیست غذای خوشمزه برای نهار،مجله اکالا)

(5)Persian cooking , A tale of exotic delights, by Nesta Ramazani, page number,37

(6)https://kibo.ir لیست غذاهای ایرانی (Iranian food list)

(7) Persian cooking , A tale of exotic delights, by Nesta Ramazani, page number,19

(8)Persian cooking , A tale of exotic delights, by Nesta Ramazani, page number,19