

વીસરાતી વાનગીઓના સાતમા પરંપરાગત મહોત્સવમાં ફરી એક વાર ગુજરાતના અને ખાસ કરીને અમદાવાદના લોકોએ એ સાબિત કરી બતાવ્યું છે કે પરંપરાગત વાનગી, ધાન્યો અને સજીવ ખેતીથી પકવેલાં ખેત ઉત્પાદનોની માગ સતત વધી રહી છે તથા પ્રાકૃતિક જીવનશૈલીને લોકોએ ઉત્તરોત્તર સ્વીકારવાની શરૂઆત કરી દીધી છે. ચાલીસ હજારથી પણ વધુ લોકોના વિશાળ જનસમુદાયની ઉપસ્થિતિએ અમારાં દિલ ડોલાવી દીધાં. વાનગીઓના સ્ટોલ પર જ નહીં, પણ સ્વસ્થ જીવનશૈલી પ્રોત્સાહક તમામ ખાદ્ય પદાર્થો, ઉપયોગી માલસામાન તથા નવીન સંશોધનોના સ્ટોલ પર લોકોએ ભીડ જમાવી દીધી. સાત્વિક-૨૦૦૯ (૧૯થી ૨૧ ડિસેમ્બર, ૨૦૦૯)ના આયોજન દ્વારા શું ખરેખર લોકોનાં ખાનપાન, વ્યવહાર અને જીવનશૈલીમાં કોઈ ખાસ પરિવર્તન આવ્યું છે કે નહીં તે તો ભવિષ્ય જ બતાવશે, પરંતુ આ મહોત્સવની અગત્યની વાતોને અમે અહીં વણી લીધી છે, જે આપ સૌ માટે રોચક બની રહેશે. - તંત્રી



સજીવ ખેતીઆધારિત ઉત્પાદિત વિવિધ ધાન્યો અને તેમાંથી બનેલી ૩૦૦થી વધુ પ્રકારની વાનગીઓ જ્યાં પીરસાઈ તે અમદાવાદના લોકો માટે અદ્વિતીય અવસર હતો. જૈવિક ઉત્પાદનોની સાથે સાથે તેના ઉપયોગની અવનવી રીતો અને તેને રોજિંદા જીવનમાં વણી લેવાની શક્યતાઓને શોધવી તથા તેને પ્રોત્સાહિત કરવી એ આ મહોત્સવનો મુખ્ય ઉદ્દેશ હતો, જેના ભાગરૂપે ધાન્ય પાકોની જૈવિક વિવિધતા અને માનવસ્વાસ્થ્યવર્ધક પર્યાવરણમિત્ર એવી પ્રણાલીઓને વધુ ને વધુ ઉજાગર કરી શકાય.

ત્રણ દિવસના આ મહોત્સવમાં ૮૦ સ્ટોલ ઊભા કરવામાં આવ્યા હતા, જે સાત્વિક-૨૦૦૯ની અપેક્ષાએ ૨૦ ટકા વધુ હતા. અહીં ગુજરાતના વિવિધ જિલ્લાઓ ઉપરાંત જમ્મુ-કાશ્મીર, અરુણાચલ પ્રદેશ, રાજસ્થાન

અને અન્ય રાજ્યોમાંથી પણ લોકોએ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો.

બાળકો માટે પૌષ્ટિક ફાસ્ટફૂડ

પ્રકૃતિ મહિલા ગૃહઉદ્યોગ, અમદાવાદના કાર્યકરોએ બાળકો માટે સૂકા મેવામાંથી બનાવેલાં આઇસક્રીમ અને બિસ્કિટ અહીં પીરસ્યાં હતાં. આ મહોત્સવમાં પાલકનાં પકોડાં, નારિયેળની કચોરી, સાત ધાનનો પિત્ત્લા, સોયાબીનની પાણીપૂરી, મકાઈના લોટનાં ભજિયાં, થેપલાં, વડાં, મકાઈની ભેળ તથા બાસુંદી જેવા નાસ્તા માટેના વિકલ્પો પણ હતા. તદ્દુપરાંત જૈવિક ખેતપેદાશોમાંથી બનાવેલી કેટલીક બેકરીની વાનગીઓ પણ અહીં રજૂ કરવામાં આવી હતી. કોકો પાઉડર વિના બનાવેલી ચોકલેટ, હલકા ધાન્યોમાંથી બનાવેલાં બ્રેડ અને પિત્ત્લા, બિસ્કિટ અને મેથીની કટલેટ્સ વગેરે વાનગીઓએ લોકોમાં જબરદસ્ત આકર્ષણ જમાવ્યું હતું. અમદાવાદની પ્રાથમિક શાળાનાં શિક્ષિકા શિલ્પાબહેન આ બધી વાનગીઓ જોઈને ખૂબ જ પ્રભાવિત થયાં. તેમના કહેવા પ્રમાણે, ‘મને હંમેશાં એવું થતું હતું કે આજકાલ બાળકોનાં ખાનપાનમાં પરિવર્તન લાવવાની જરૂર છે, જેનો વિકલ્પ મને આ મહોત્સવમાં જોવા મળ્યો. જો બાળકોને આવાં જૈવિક ખેતપેદાશ આધારિત મેંદારહિત બિસ્કિટ, પિત્ત્લા અને આઇસક્રીમ આ પ્રકારે બનાવીને (સ્વાસ્થ્યવર્ધક રીતે) આપવામાં આવે તો માતાપિતાને બાળકના આહાર બાબતે કોઈ ચિંતા કરવાની જરૂર રહેશે નહીં.’

સ્વાસ્થ્યવર્ધક પીણું: અનેક ગુણ

વિવિધ સ્વાસ્થ્યવર્ધક પીણાં પણ આ મહોત્સવના મુલાકાતીઓ માટે આકર્ષણનું કેન્દ્ર રહ્યાં હતાં, જેમાં કાશ્મીરી ચા-કહવા (બાળકોના સ્વાસ્થ્ય માટે પણ આ એક સારું પીણું છે), ખાટી ભીંડીનું શરબત (મૂત્રવિકાર, લોહીનું દબાણ અને કોલેસ્ટ્રોલ માટે ઉપયોગી ગણાય છે), કોકમ શરબત (ત્વચા અને વાળ માટે ઉપયોગી), તુલસી, આદું, લીંબુ અને બીલીફળમાંથી બનાવેલું અષ્ટાંમૃત તથા પંચામૃત શરબત (ખાંસી, કાકડામાં ફાયદારૂપ તથા પાચનશક્તિવર્ધક) મુખ્ય રહ્યાં. દાર્જિલિંગની જૈવિક ચા, હર્બલ કોફી, કેફિન મુક્ત ચા અને અન્ય આવાં ગુણકારી પીણાંની અહીં લાંબી યાદી જોવા મળી. આ મહોત્સવમાં ઉપભોક્તા અને ઉત્પાદકોમાં એકબીજા પાસેથી શીખવાની પ્રક્રિયા જોવા મળી. ઉદાહરણરૂપે જોઈએ તો સરગવાના સૂપનું વેચાણ કરતાં કાજલબહેન સોનીના કહેવા પ્રમાણે,

‘મને ખબર હતી કે આ સૂપ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે અને સાંધાના દુખાવામાં રાહત આપે છે, પરંતુ મને અહીં આવેલા એક મુલાકાતી દ્વારા જાણવા મળ્યું કે આ સૂપ મહિલાઓના સ્તન કેન્સરના ઉપચારમાં ખૂબ જ અસરકારક છે.’ અમદાવાદમાં વિવિધ વાનગીના ક્લાસીસ ચલાવતાં જિજ્ઞાસુઓ જોશી કહે છે કે ‘મને ખરેખર એ જાણીને સુખદ આશ્ચર્ય થયું કે કાંગનો શીરો ગર્ભવતી મહિલાઓ, બાળકો માટે ઉપયોગી છે અને તે સુપાચ્ય પણ છે. ઉપરાંત આ વાનગીથી મૂત્રવિકાર પણ દૂર થઈ શકે છે. હું મારે ત્યાં વાનગી શીખવા આવતાં બહેનોને આ વિશે જરૂર જણાવીશ.’

મહિલા ગૃહઉદ્યોગો અને અન્ય સામાજિક સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ

પોતાની જાતને ગૌરવથી ‘રૂડી’ કહેતી મહિલાઓ વિવિધ પ્રકારના મસાલા, દાળ, અનાજ જેવાં કૃષિ ઉત્પાદનોની સાથે સાથે અગરબત્તી જેવો સામાન પણ વેચતી જોવા મળી. ‘રૂડી’ (રૂરલ એન્ડ અર્બન ડેવલપમેન્ટ ઇનિશિયેટિવ) એ ‘સેવા’ (સ્વાશ્રય મહિલા સેવા સંઘ) સંસ્થાની જ એક સંસ્થા છે.

બાળશિક્ષા ઉપર કામ કરતી સંસ્થા ‘પિટારા’એ પણ બાળ સાહિત્યનું પ્રદર્શન લગાવ્યું હતું. લોકમિત્રા, ઢેઢુકીએ બાળકો દ્વારા ઉત્પાદિત અને સંચાલિત સ્ટોલમાં શુભેચ્છા કાર્ડ અને આંબળાંની વિવિધ વાનગીઓ રજૂ કરી આગવું આકર્ષણ જમાવ્યું હતું. જાણીતા વકીલ નિમિષભાઈ કાપડિયા અને જીવદયાપ્રેમી કાર્યકરોએ અહિંસા અને પર્યાવરણને લગતું સાહિત્ય-પ્રદર્શન રજૂ કર્યું હતું. ગણતર સંસ્થાએ પ્રતીકાત્મક અને શુકન રૂપે વડાગુરુ મીઠું વહેંચી અગરિયાઓની સમસ્યાઓ પ્રત્યે ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું હતું.

ખેડૂત હાટ

ખેડૂત હાટમાં ૩૦ ગામના ૪૦થી વધુ ખેડૂતોએ ભાગ લીધો હતો, જેમાં જામફળ, લીંબુ, આંબળાં, થોરનાં ફળ-ફીંડલાં જેવાં ફળની જબરદસ્ત બોલબાલા રહી. સાથે સાથે ઘઉંના પોંક અને જુવારના પોંકે પણ આકર્ષણ જમાવ્યું હતું. ઘઉં, બાસમતી ચોખા, પંખાળી, કમોદ ચોખા, જુવાર, હળદર, જીરું, લસણ, ધાણા અને ફુદીના જેવા મસાલા પણ અહીં ઉપલબ્ધ હતા. લોકો અહીં પોંઆ ખરીદતાં અને ફળના રસનો પણ આનંદ લેતાં જોવા મળ્યા. તદુપરાંત ઓર્ગેનિક ફેસ પેક, આંબળાનો ચ્યવનપ્રાશ, છાશનો મસાલો, તુલસીનું ચૂર્ણ, મેંદી, સ્ટીવિયા ચૂર્ણ, કુંવારપાઠાનો રસ વગેરે પસંદ કરનાર લોકોની પણ અહીં ભારે ભીડ જોવા મળી. ખેડૂત હાટના સ્ટોલમાં ભાગ લેનાર તમામ ખેડૂતોનાં ખેતરોની રૂબરૂ મુલાકાત લેવામાં આવી હતી. લોકમિત્રા ઢેઢુકી સંસ્થાના ચૈતન્યભાઈએ સંયોજક તરીકે સફળ ભૂમિકા ભજવી હતી.

વીસરાતી વાનગીઓની હરીફાઈ: સ્વાસ્થ્ય સર્વોપરી

આ મહોત્સવના એક દિવસ અગાઉ વીસરાતી વાનગીઓની એક હરીફાઈનું આયોજન પણ સૃષ્ટિ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. ૧૮મી ડિસેમ્બર, ૨૦૦૮ના રોજ આઈઆઈએમ-અમદાવાદના નવા પરિસરમાં યોજાયેલી આ હરીફાઈમાં ખૂબ જ વૈવિધ્યપૂર્ણ વાનગીઓ જોવા મળી. અનેક



સંસ્કૃતિઓ, અનેક પ્રકારનાં ભોજન અને તેની પાછળના ગુણ વિશેની જાણકારી સાથે ૪૦થી વધુ બહેનોએ ૧૨૦થી વધુ પ્રકારની વાનગીઓ તૈયાર કરી હતી, જેમાં મોટા ભાગે ક્યાંક સામગ્રી તો ક્યાંક બનાવવાની રીતની વિશેષતાએ આ વાનગીઓને અનોખી ઓળખ આપી હતી. આમાંથી ઘણી વાનગીઓ આપણી વર્તમાન જીવનશૈલીને કારણે ઉદ્ભવતા વિકારોને દૂર કરવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. શાકભાજીની કેક, મેથી, કારેલાં અને રાગીના રોટલા, મેથીનાં બીજનું શાક, નાગલીના રોટલા અને આ પ્રકારની અન્ય ઘણી જ વાનગીઓ પણ હતી, જે ડાયાબિટીસમાં ગુણકારી સાબિત થઈ શકે છે. એક વિજેતા સ્પર્ધક સંગીતાબહેન સોનીના કહેવા મુજબ, ‘ડોક્ટર ડાયાબિટીસના રોગીઓને મેથીના દાણાનું ચૂર્ણ લેવાની સલાહ આપે છે, પરંતુ જો આ મેથીમાંથી સ્વાદિષ્ટ શાક બનાવવામાં આવે તો ડાયાબિટીસનો દર્દી તેને હોંશે હોંશે ખાશે.’ આ સિવાય ખાદ્ય સામગ્રીઓમાં બનેલા ઇલાયચીના લાડુ કમરદર્દમાં રાહત, પ્રસૂતાના દૂધમાં વધારો કરવામાં ઉપયોગી છે. રાગીની સુખડી અને સાત ધાનની ખીચડી બનાવી લાવનારાં જિજ્ઞાસુઓ જોશીના કહેવા પ્રમાણે, ‘મરચાં અને રોટલા એસિડિટીમાં લાભદાયી છે. દાક્ષિણીય રાયતું અને કુંવારપાઠાની રોટલી પાચનશક્તિ વધારે છે. બીલીનાં ફળનો જામ પણ પેટના રોગોમાં ફાયદાકારક છે.’

વાનગી હરીફાઈનાં વિજેતા ઉર્વશીબહેન પરીખે ફાંગવેલ અને કળથીનો સલાડ તથા જવનો સૂપ અને તાંદળજાની ભાજીને વિશિષ્ટ પ્રકારે બનાવીને આ હરીફાઈમાં રંગ જમાવ્યો હતો. આસોપાલવનાં પાનનાં પાત્રાં બનાવી લાવનાર રેણુકાબહેન સાધુનો દાવો છે કે શ્વાસના રોગ, કમળો અને કમરશૂળ મટે છે ! અમને આશા છે કે આગામી ૧૮, ૧૯ અને ૨૦ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૦માં યોજનાર સાત્વિક-૨૦૧૦માં સમગ્ર દેશમાંથી આવી પરંપરાગત, વિશિષ્ટ અને અવનવી વાનગીઓ સાથે સ્થાનિક લોકો, મહિલા સમૂહો અને ઉત્સાહી શહેરીજનો રસપૂર્વક અચૂક ભાગ લેશે.

(સાત્વિક-૨૦૧૦માં જે ખેડૂતોએ પોતાની સજીવ ખેતપેદાશો વેચવી હોય તેમણે સૃષ્ટિ કાર્યાલયનો સંપર્ક કરી ખેડૂત હાટ માટેનું નિયત નોંધણીપત્રક મગાવી ભરીને સૃષ્ટિમાં પરત મોકલી આપવું જરૂરી છે, જેથી સમિતિ દ્વારા સમયસર ખેતરની મુલાકાત કરી શકાય-તંત્રી)