

# FOOD HERITAGE OF RAJASTHAN



*Editor*  
**PEEYUSH BHADVIYA**



**INTACH**  
**UDAIPUR CHAPTER**

# **FOOD HERITAGE OF RAJASTHAN**

*Editor*

**Dr. Peeyush Bhadviya**

Assistant Professor

Department of History

Mohanlal Sukhadia University, Udaipur

**HIMANSHU PUBLICATIONS**

Udaipur □ New Delhi

Copyright ©

No part of the material protected by this copyright notice may be reproduced or utilised in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without prior written permission from the editor/publisher.



# HIMANSHU PUBLICATIONS

464, Sector 11, Hiran Magri, Udaipur - 1 (Raj.) INDIA; Phone : 0294-2421087

4379/4-B, Prakash House, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi - 2; Phone : +91-96109-73739

e-mail : [himanshupublications@gmail.com](mailto:himanshupublications@gmail.com); web: [www.himanshupublications.com](http://www.himanshupublications.com)

ISBN : 978-81-7906-891-5

Edition : 2020

Price : ₹ 995.00

Distributor

**ARYAS PUBLISHERS DISTRIBUTORS (P) LTD.**

2-D, Hazareshwar Colony, Near Court Choraha, Udaipur (Raj.) - 313 001; Phone : 0294-2526160

E-mail : [apdpl.2012@gmail.com](mailto:apdpl.2012@gmail.com)

# Contents

- 1. A Historic Review of Food Heritage in India** 1  
*Lalit Pandey*
- 2. History of Food in Indian Culture** 9  
*Krishan Pal Singh Deora*
- 3. Traditional Techniques of Food Storage** 16  
*Hansmukh Seth*
- 4. Worship, Bhog and Prasad of Deity in Hindu Temples of Rajasthan** 22  
*Sangeeta Dhar*
- 5. Food Ingredients as Treasure : Special Reference to Mewar** 52  
*Upma Bhatt and Vineet Soni*
- 6. Festive Diets of Mewar : Nutritional Significance and Health Benefits** 65  
*Vibha Bhatnagar and Ira Bhatnagar*
- 7. Seasonal Foods of Rajasthan in Winter Season and its Nutritional Importance in Daily Life** 73  
*Kusum Sharma, Nikita Wadhawan and Vishakha Singh*
- 8. Rajasthan and its Food Saga** 81  
*Charul Jha and Vishakha Singh*
- 9. Dal-Baati-Churma : Signature Rajasthan's Delicacy** 93  
*Peeyush Bhadviya*
- 10. Lost Food Recipes and their Relevance** 96  
*Manasi Shrimali*
- 11. Media as a Catalyst for Influencing Food Culture** 100  
*Rajawat Manisha*
- 12. A Study of Spices Used in the Rajasthan Cuisine** 108  
*Devendra Kumar Yadav*
- 13. Role of Rajasthani Cuisine in Promotion of Tourism Industry in Rajasthan** 115  
*Shubhendu Shekhar Das*

14. **A Study on Dietary Adequacy and Consumption Pattern of Maize Among Tribal Farm Families of Banswara, Rajasthan** 142  
*Vibha Bhatnagar, Raksha Ninama and Nikita Wadhawan*
15. **मेवाड़ में उपज-निपज और खान-पान की विरासत** 153  
*श्रीकृष्ण जुगनू*
16. **मेवाड़ी परम्परागत व्यंजन - खिचड़ी** 174  
*मोहब्बतसिंह राठौड़*
17. **मेवाड़ का शाही रसोई घर तथा परम्पराएँ** 178  
*राजेन्द्र नाथ पुरोहित*
18. **आस्वाद पर्यटन एवं राजस्थान की विशिष्ट भोज्य संस्कृति :** 182  
**उदयपुर क्षेत्र के विशेष संदर्भ में**  
*प्रतिभा*
19. **मेवाड़ भोज्य में मांडा** 190  
*जे.के. ओझा*
20. **मेवाड़ में त्योहारों पर व्यंजनों की समृद्ध परम्परा** 194  
*शशि देपाल*
21. **राजस्थान में सिंधी भोजन** 199  
*दिक्षिता अजवानी*
22. **चुरू की स्थानीय भोजन विरासत** 203  
*अशोक कुमार, विमित*
23. **रियासत कालीन देलवाड़ा ( मेवाड़ ) में भोजन संस्कृति** 208  
*रेखा महात्मा*
24. **मेवाड़ में मक्का से बने विभिन्न व्यंजनों का विश्लेषण** 213  
*प्रियदर्शी ओझा*
25. **मेवाड़ी ग्रामीण खान-पान** 220  
*गोपाल लाल बुनकर*

26. शाही भोजनशाला "खासा रसोड़ा" : व्यवस्था, संस्कृति और 228  
विरासत ( मेवाड़ के विशेष संदर्भ में )  
मुकेश रावत
27. ऐतिहासिक व्यापारियों के भोज्य एवम् भोज्य पदार्थों का 235  
पारम्परिक संरक्षण  
मोहित शंकर सिसोदिया
28. राजस्थान की विलुप्त पाक विधि और उसका महत्व 245  
निर्मला सोनी
29. मेवाड़ राज परिवार का पीने का पानी 253  
रघुवीर वर्मा
30. राजस्थानी मेवा कैर-सांगरी 256  
रमेश कुमार
31. हरजस एवं लोकगीतों में निहित राजस्थानी खान-पान 262  
भंवरलाल प्रजापत
32. गोगुन्दा की ख्यात में वर्णित भोज्य सामग्री 272  
अजय मोची
33. राजस्थान में भोजन परंपरा: मेवाड़ के संबंध में विशेष तीज, 282  
त्योहार, मेले व पूजा-अर्चना में भोजन  
प्रियंका गुर्जर
34. राजस्थानी भोजन पर भौगोलिक विविधता का प्रभाव 291  
जीनत आबेदीन
35. मौसम अनुरूप राजस्थानी त्योहारों में खान-पान 300  
सुरेश कुमार
36. राजस्थान भोजन में मसालों की प्रासंगिकता 306  
भरत कुमार
37. वागड़ का त्रिपुरा शक्ति पीठ एवं नैवेद्य 313  
वासुदेव बलाई

# आस्वाद पर्यटन एवं राजस्थान की विशिष्ट भोज्य संस्कृति : उदयपुर क्षेत्र के विशेष संदर्भ में

प्रतिभा

भोजन अथवा खान-पान स्वयं में पर्यटन उद्योग का महत्वपूर्ण तत्व है। पर्यटन के प्रेरक तत्व के रूप में भी सांस्कृतिक पर्यटन के एक अभिन्न अंग की दृष्टि से भोजन एवं पेय का विशिष्ट स्थान रहा है। परन्तु पर्यटन के स्वतंत्र एवं सम्पूर्ण संवाहक के रूप में आस्वाद पर्यटन का उभार निस्संदेह पर्यटन-क्षेत्र की एक विशिष्ट परिघटना है। विगत कुछ वर्षों में भोजन एवं खान-पान लोगों को पर्यटन के लिए प्रेरित करने वाला प्रमुख गत्यात्मक तत्व सिद्ध हुआ है, जहां बड़ी संख्या में लोग किसी स्थल विशेष के अनूठे एवं आधिकारिक भोज्य-उत्पादों का आस्वाद लेने के सर्वप्रमुख उद्देश्य के साथ वहां की यात्रा करते हैं।

विश्व खाद्य पर्यटन एसोसिएशन के कार्यकारी निदेशक एरिक वुल्फ के अनुसार आस्वाद पर्यटन किसी स्थल को अनुभूत करने हेतु उस स्थल का स्वाद प्राप्त करने के लिए की गई यात्रा है।<sup>1</sup>

कलिनरी टूरिज्म (Cullinary Tourism), गैस्ट्रोनॉमी टूरिज्म (Gastronomy Tourism) तथा गौरमैट टूरिज्म (Gourmat Tourism) आदि अन्य रूपों से भी अपनी पहचान रखने वाले इस पर्यटन को हॉल तथा शॉर्पल्स ने सर्वोत्कृष्ट ढंग से परिभाषित किया है - Food Tourism may be defined as visitation to primary and secondary food producers, food festivals, restaurants and specific locations for which food tasting and or experiencing the attributes of specialist food production region are the primary motivating factor for travel.<sup>2</sup>

व्यवस्थित रूप से भोजन-पर्यटन में यात्री प्राथमिक एवं द्वितीयक खाद्य-उत्पादों, रेस्तराओं तथा अन्य विशिष्ट स्थलों के अन्वेषण से ऐन्द्रिक सुख प्राप्त करता है। यही कारण है कि आस्वाद-पर्यटन में भोजन के आस्वादन के साथ-साथ फार्म टूर, वाइन ट्रेल्स, खाद्य प्रशिक्षण केन्द्र, खाद्य महोत्सव आदि भी समाहित होते हैं, जिसके पीछे वहां के विशिष्ट स्थानीय आधिकारिक भोज्य-पदार्थों का अनुभव लेने की प्रेरणा होती है। भोजन निर्माण प्रक्रिया, भोज्य पदार्थों के उत्पादन की प्रक्रिया आदि की जानकारी से पर्यटक तथा

पर्यटन स्थल के मध्य एक सांस्कृतिक जुड़ाव भी गहराता है। चूंकि स्थानीय भोजन एवं पेय किसी भी स्थल की संस्कृति का वास्तविक प्रतिनिधित्व करते हैं अतः पर्यटक स्थानीय संस्कृति के अन्वेषण का सुख भी प्राप्त करता है।

इस प्रकार स्थानीय भोजन व स्वाद की समृद्धि के उद्देश्य से संचालित यह पर्यटन भोजन करने से कहीं आगे अनेकों आयाम स्वयं में समेटे है। स्थानीय भोज्य सामग्रियों, अनाज, सब्जी, मसाले, पशु आदि की बढ़ती मांग स्थानीय कृषि व अन्य सहायक उद्यमों को बढ़ाते हुए स्थानीय रोजगार और फलतः स्थानीय आर्थिक विकास की संभावनाओं को बढ़ाती है। स्थानीय कला संस्कृति को प्रोत्साहित करने के साथ-साथ यह स्थानीय छवि का भी विकास करता है, जिससे अन्य पर्यटन की संभावनाएं भी बलवती हो जाती हैं।

भोजन के माध्यम से पर्यटक एवं गन्तव्य स्थल के मध्य संपर्क को समझे जाने के कारण एक ओर आस्वाद पर्यटन को सांस्कृतिक मानव विज्ञान के एक प्रकार के रूप में भी देखा जाता है, तो वहीं दूसरी ओर स्थानीय भोजन को स्थिरता से जोड़ा जाकर स्थानीय और क्षेत्रीय भोजन के माध्यम से धारणीय अथवा सतत पर्यटन की अवधारणा को भी पुष्ट किया जाता है।

भारत दुनिया में सर्वाधिक विविधता वाला देश है और यही विविधता यहां की भोजन संस्कृति तथा यहां के व्यंजनों में भी अभिव्यक्त होती है। देश के हर हिस्से के हजारों व्यंजन और हर व्यंजन से जुड़े कितने ही पारम्परिक किस्से। स्थानीय ऐतिहासिक-सांस्कृतिक विरासत के साथ-साथ विविध प्रवासों, युद्धों और विजयों के परिणाम स्वरूप अपने परिवर्तित स्वरूप की गाथाएं समेटे व्यंजन। उदाहरण के लिए गोअन मसाला, जो भारतीय, अफ्रीकी तथा दक्षिण अमेरिकी मसालों का मिश्रण है।<sup>3</sup>

राजस्थान की बात यदि की जाए, तो विविधताओं से भरा भारत का यह रंगारंग मरु-प्रदेश पर्यटकों के आकर्षण का प्रमुख केन्द्र है। "रंग-बिरंगे परिधानों, महलों, हवेलियों और किलों की धरा, मरुधरा की पूरे देश में रणबांकुरों के शौर्य के लिए जाना जाता है, उतनी ही प्रसिद्धि यहां के मेलों-उत्सवों व लज्जतदार खान-पान की है। आम आदमी से लेकर रजवाड़ों तक के अपने-अपने स्वाद के इतने खजाने इस प्रदेश में बिखरे पड़े हैं कि आज राजस्थानी खाने का स्वाद न केवल पांच सितारा होटलों की शान बन चुका है, बल्कि विदेशों तक में इसकी गंध और स्वाद का डंका बज रहा है।"<sup>4</sup>

राजस्थान के व्यंजनों में उसका भूगोल और इतिहास दोनों ही अभिव्यंजित होते हैं। मूलतः शुष्क और रेगिस्तानी प्रदेश होने के कारण यहां ताजी हरी सब्जियों की उत्पादन की अत्यन्त कमी रहती थी, अतः उन्हें सुखाकर भविष्य की आवश्यकताओं के समय उपयोग करने की परम्परा ने देश को अनेक नए व्यंजन दिए। कैंर-सांगरी, दाना मेथी, ग्वारफली, ग्वारपाठा की



गुणकारी सब्जियां, काचरी, हल्दी, कैरी, धनिया-पुदीना आदि की चटनियां, मंगौड़ी, पापड़ आदि। राजस्थान में जो पाक कला शैली अपनाई जाती है, वह इस रेगिस्तानी प्रदेश की प्राकृतिक जलवायु की बिना पर तय हुई है।<sup>6</sup> भोजन को पकाने की प्रक्रिया में यहां के लोग दूध, छाछ, मठ्ठा, मक्खन, घी, मिर्च तथा सिरके आदि का पर्याप्त प्रयोग करते हैं ताकि पानी का उपयोग कम से कम हो और रेगिस्तानी गर्मी में भोजन खराब न हो और उसे ज्यादा समय तक खाया जा सके।

इसी प्रकार देश-विदेश में लोकप्रिय दाल-बाटी चूरमा का यहां की युद्धक परिस्थितियों की देन है। अल्प संसाधनों में कहीं भी बनाई जा सकने वाली और कई दिनों तक खाई जा सकने वाली बाटी किसी समय यहां की फौजों का प्रमुख आहार था। शत्रुओं से छिपा कर गर्म राख में दबी बाटियां सैनिकों की भूख मिटा सकती थीं।

मौसम परिवर्तन एवं धार्मिक सांस्कृतिक पर्वों पर भांति-भांति के स्वाद एवं सुगन्ध आपका स्वागत करने को तत्पर रहते हैं। सर्दी में जगल एवं गोंद के लड्डू, तीज पर घेवर, हरियाली अमावस्या पर मालपुएं, लाप्सी, होली पर गुझियां और गणगौर पर फिरनी।

राजघरानों ने इस खान-पान विरासत को सुरक्षित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है। तत्कालीन परम्पराओं के उल्लेख भी यहां की खाद्य-धरोहर को समझने में सहायक हैं। यथा जोधपुर राजघराने की बहियों में वहां की भोजन-परम्परा का इतिहास हमें प्राप्त होता है।

1802 ई. में महाराजा मानसिंह ने जोधपुर में एक शोध केन्द्र की स्थापना की थी, जहां दैनिक भोजन का लेखा-जोखा रखा जाता था। वर्तमान में कुल साढ़े सात हजार बहियों में सबसे पुरानी बही 14वीं शती की है। यदि हमें 200 वर्ष पूर्व भी किसी दिन के विषय में ज्ञात करना हो तो हमें सम्बन्धित बही में मिलेगा कि उस दिन कितने मेहमान आए थे, कहां ठहरे, क्या बना था आदि-आदि। सामान का भाव, त्योहारों के व्यंजन आदि का लेखा-जोखा भी इनमें प्राप्त होता है।<sup>6</sup> इसी प्रकार जयपुर के पास स्थित कनोटा के ठाकुर अमर सिंह की लगातार 44 वर्षों तक लिखी गयी डायरी में विश्वभर की एक लाख से ज्यादा व्यंजन-रेसिपीज मिलती है।<sup>7</sup>

राजस्थान के भोजन निर्माण की प्रक्रियाओं, उनमें प्रयुक्त बर्तनों के साथ साथ वहां के आतिथ्य-प्रेम एवं मनुहार के भाव भी भोजन रसिकों का आनंद दुगुना कर देते हैं। वर्तमान में आधुनिक भोजन के प्रचलन के दौर में भी राजस्थान के निवासियों में अपने पारम्परिक भोजन के प्रति एक अपरिभाषित लगाव देखा जा सकता है और मारवाड़ी रेस्त्रां इस स्वाद को देश विदेश के दीवानों तक पहुंचाने में अपनी महती भूमिका निभा रहे हैं

देश-विदेश में लोकप्रिय दाल-बाटी चूरमा का यहां की युद्धक परिस्थितियों की देन है।

“इन स्वादिष्ट व्यंजनों का स्वाद लेने के लिए महानगरों में लोग तरसते हैं और राजस्थानी फूड कोर्ट ढूँढते नजर आते हैं। जयपुर में चोखी ढाणी और दिल्ली में दिल्ली हाट ऐसे स्थल हैं, जहां राजस्थानी स्वाद लेने वालों की भीड़ लगी रहती है।”<sup>8</sup>

प्राकृतिक सुषमा, ऐतिहासिक विरासत एवं सांस्कृतिक वैविध्य से भरपूर उदयपुर का क्षेत्र पर्यटन की दृष्टि से राजस्थान ही नहीं, भारत के अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थलों में से एक है। पर्यटन आकर्षणों की विविधता एवं आधार्मिक सुविधाओं के साथ-साथ यहां की अतिथि-परायण संस्कृति एवं भोज्य-सुविधाओं की प्रचुर उपलब्धता का भी योगदान इसमें है।

लेकिन अपने विशिष्ट भोज्य उत्पादों, खान-पान संस्कृति एवं जन सामान्य एवं अभिजात्य वर्गों से जुड़ी सुदीर्घ और सतत पाक परम्परा के कारण उदयपुर क्षेत्र भोजन पर्यटन हेतु एक अपूर्व संभावनाओं से परिपूर्ण है।

मेवाड़ की धान्य संस्कृति अपने आप में विशिष्ट रही है। यहां के धार्मिक-सांस्कृतिक अनुष्ठानों एवं लोकगीतों के साथ साथ साहित्यिक साक्ष्यों एवं ताम्रपत्रों में भी कृषि उपजों एवं धान्यों का प्रचुर उल्लेख रहा है।<sup>9</sup>

महाराणा प्रताप के शासनकाल में चक्रपाणि मिश्र रचित विश्व वल्लभ में विभिन्न वनस्पतियों और फलदार वृक्षों के उत्पादन की प्रायोगिक विधियां बताई गई हैं।<sup>10</sup>

यहाँ जनसामान्य में प्रायः निरामिष भोज्य संस्कृति थी। प्रमुखतः मक्का, ज्वार, कांगणी, माल, कोदरा आदि खाद्यान्न मुख्य थे। मध्यम वर्ग में गेहूं, जौ, गंजी, चावल खाया जाता था। दूध, दही, घी, शक्कर, तेल व गुड़, रोटी, पूड़ी, घेवर, लड्डू, लाखन्न शाही, जलेबी, मठरी, बेसन के लड्डू, फीणी, खाजा, सीरा, शक्कर की रोटी, दूध से शुद्ध रोटी, सेव व सेव के लड्डू, उड़द की मुरकी, लापसी, चावल, केसरिया भात, खेरा, बड़ी-पापड़ी, पापड़, खिचड़ी, मीण खींच आदि के साथ मुगल प्रभाव वाला अकबरी गुंजा व अकबरी खुरमा प्रमुख थे।<sup>11</sup>

विश्व के सबसे पुराने राजवंश की केन्द्रस्थली होने के कारण मेवाड़ क्षेत्र में सदियों से शाही खान-पान की एक समृद्ध एवं सुस्वादु विरासत पीढ़ी दर पीढ़ी संजोयी गई है। शाही खान-पान तथा उससे जुड़ी समस्त निश्चित राजकीय रीति-रिवाज का विस्तृत ज्ञान हमें डॉ. धर्मपाल शर्मा की पुस्तक ‘मेवाड़ : संस्कृति एवं परम्परा’ से प्राप्त होता है।

महाराणा के एवं राज परिवार के पीने का जल कुछ निश्चित कुओं-बावड़ियों से आता था, जहां सुरक्षा की दृष्टि से पहरा लगता था। पीने का शुद्ध जल पाणेरा की मुख्य उपलब्धता थी, परन्तु व्यापक अर्थ में इसमें

कीमती शराब, औषधियों, सूखे मेवे, देवस्थानों से प्राप्त प्रसाद का भंडारण भी शामिल था।<sup>12</sup>

महाराणा, राजमाता, रानियों एवं राजपरिवारों के सदस्यों के लिए भोजन राजकीय रसोई में तैयार किया जाता था। यह भोजन अवसर, आवश्यकता एवं मौसम के अनुसार बनता था।<sup>13</sup>

महाराणा की सालगिरह, दशहरा, दिवाली, होली एवं एकलिंग जी के पाटोत्सव पर बड़ी गोठ का आयोजन होता था। ऐसे अवसरों पर महाराणा के साथ जीमण में सम्मिलित होना सम्मान का प्रतीक था।<sup>14</sup>

महाराणा, रानियां एवं अन्य विशिष्ट जन मुखवास के रूप में पान-बीड़े का प्रयोग करते थे। बीड़े बनाने का काम सिद्धहस्त 'तम्बोली' करते थे। इसके लिए एक अलग विभाग तंबोलखाना था, जिसका मुख्य अधिकारी 'खवास जी' कहलाता था। प्रतिदिन विभिन्न विभागों से पान-बीड़ों की मांग सूचित की जाती थी। इसके अलावा कुछ निश्चित संख्या में बीड़े कदीम दस्तूर जनाना एवं मर्दाना महलों में भेजे जाते थे। विशेष उत्सव, त्योहार एवं दरीखाना पांत्या होने पर आवश्यकतानुसार बीड़े तैयार किए जाते थे।<sup>15</sup>

मेवाड़ रियासत में महाराणा की दरबार व्यवस्था में पान-बीड़े का महत्व एक अनूठा प्रयोग है, जिसमें शिष्टाचार, अनुशासन एवं मैत्री का समागम है। संभवतः यह ऐसी प्रतीकात्मक प्रणाली थी, जिसमें महाराणा अपने श्रीमुख से बिना कुछ कहे पान के बीड़े के माध्यम से अपनी भावना व्यक्त करते थे।<sup>16</sup> दोयम बीड़ा, दरीखाने का बीड़ा तथा सीख का बीड़ा आदि मेवाड़ राजव्यवस्था में अपना महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं।

शाही परिवार के खान पान एवं दैनिक भोज्य सामग्रियों के विषय में महाराणा भीमसिंह (1778-1828 ई.) के खासा रसोड़े में भोजन तैयार करने वाले लखजी बड़वा द्वारा तत्कालीन व्यंजनों एवं उनकी पाक कला विधियों से संबंधित महत्वपूर्ण अप्रकाशित सामग्री प्रताप शोध प्रतिष्ठान, उदयपुर में संरक्षित है। इन सामग्रियों के आधार पर प्रताप शोध प्रतिष्ठान के निदेशक डॉ. मोहब्बत सिंह राठौड़ द्वारा व्यापक शोध कार्य किया गया है। उस शोध कार्य से ज्ञात होता है कि तत्कालीन समय में गाजर एवं बादाम के हलवे के अतिरिक्त आंवले का हलवा, लौकी का हलवा तथा अंडों का हलवा भी बनाया जाता था।<sup>17</sup> इसी प्रकार 80 से अधिक प्रकार की रोटियों एवं उनकी विस्तृत पाक विधियों से तत्कालीन भोजन के विस्तृत फलक की सिद्धि होती है।<sup>18</sup> इनमें रोटी, चपाती, फुलका आदि के अलावा बटिया, बगड़, खसखस, पुड़त, बीड़ी, मोवड़ी, मुगलिया, खमीरी, नान सुलतानी, नान अशखोर सहित शाकाहारी एवं मांसाहारी रोटियों के उल्लेख हैं।<sup>19</sup>

इसी प्रकार राजकीय रसोई के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार की खिचड़ियां भी पकाई जाती थीं। इनमें कांदों (प्याज) की खिचड़ी, मांस की बड़ियों की खिचड़ी, अदरक की खिचड़ी, चने के फूलडीरों की खिचड़ी, खिचड़ी खासा, खिचड़ी कबूली आदि विशिष्ट हैं।<sup>20</sup>

ऐसे ही अनगिन दुर्लभ व्यंजनों अपनी पाक-विधियों सहित समय के प्रवाह में खो गए हैं। वर्तमान में ऐसे कई व्यंजन क्षेत्र के अनेक खाद्य विरासत संग्राहकों/मुरीदों द्वारा राजकीय परिवार के वंशजों अथवा शाही रसोइयों की सहायता से पुनर्जीवित/पुनर्प्रतिष्ठित किए जा रहे हैं जो निश्चित ही उदयपुर क्षेत्र की भोजन विरासत को नई ऊँचाइयों तक ले जाने में सक्षम है। इनमें खरगोश की मोकल, खड़ खरगोश, सूअर की सांट, बोकनिया लीरू, सामेरा-कोंचले, अंजीरी मटन, हूरा रोटी, धनै (गुड़, आटा और घी से बनी मिठाई) आदि विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं।<sup>21</sup>

मेवाड़ से उपहार के तौर पर विशिष्ट खाद्य पदार्थ मित्र राज्यों में भेजे जाते थे। यथा नारंगी का मुरब्बा मारवाड़ भेजा जाता था।<sup>22</sup> इसी तरह बेनामी खीर (गार्लिक खीर), मलाई का पान, कलेजी का रायता, दूध का समोसा, बिना पानी की रोटी, मोहन मांस, लाल मांस आदि भी यहां की राजसी भोजन-परम्परा में अपना अलग स्थान रखते थे।<sup>23</sup>

इसी प्रकार यहां लोक प्रचलित स्थानीय खाद्य-पदार्थों एवं मसालों की भोज्य संस्कृति भी पर्याप्त अनूठी है। स्थानीय उत्पादों से तैयार बहुविध पारम्परिक व्यंजन पीढ़ी दर पीढ़ी स्थानान्तरित होते रहते हैं। ज्वार, बाजरा, रागी निर्मित खींच, दलिया, रोटी, गेहूं की खींच, दाल-बाटी, चूरमा, केर-सांगरी और गट्टे की सब्जी, मेवे तथा गोंद से बने, सर्दी के लड्डू, तिल की जगल सभी कुछ विशेष हैं।

कुछ भोज्य पदार्थ मूल रूप से यहां के न होते हुए भी सदियों से यहां के भोजन का हिस्सा बन गए हैं। उदाहरण के लिए मक्का। मूलतः मैक्सिको से आयातित इस अन्न को मेवाड़ ने अपनी अनुकूल भौगोलिक परिस्थितियों के चलते पूर्णतः आत्मसात कर लिया। सर्दियों एवं गर्मियों में उत्पादित क्रमशः पीली एवं सफेद मक्का से पारम्परिक रूप से विभिन्न व्यंजन बनाए जाते हैं। इनमें ढोकला, मक्की की राब, हाजिया जिसे घेरिया भी कहते हैं, मक्की की घाट, मक्की की रोटी, मक्की की पापड़ी, मक्की की झांझरिया, मक्की की घूघरी, बेबी कॉर्न सब्जी, कण के पकौड़े आदि हैं।<sup>24</sup> इसी तरह एक विशिष्ट खाद्य है 'पान्या' यह मक्की के आटे की बाटी है, जिसे आक के पत्तों में लपेटकर सेंका जाता है, इससे इसका स्वाद मीठा बन जाता है और बगैर लगावन के खाया जाता है।<sup>25</sup> उदयपुर क्षेत्र की कहावतों और लोकगीतों में स्थान मिलने से इस क्षेत्र में मक्का के रच बस जाने के साक्ष्य प्राप्त होते हैं।

भुट्टे, दाल और मावे की कचौरियों के साथ-साथ फलाहारी खाद्य, लाल मांस, व्हाइट फिरनी, रबड़ी, कुल्फी, पुदीना चाय आदि की विशेष सौगातों के साथ वर्तमान उदयपुर पर्यटकों का स्वागत करने को तत्पर है। यहां आने वाले भोजन रसिकों को यहां के स्थानीय भोज्य पदार्थों का आनन्द उपलब्ध कराने के लिए कई ट्रैवल ऐजेन्सियां नगर के पुराने फूड ज्वाइन्ट्स को जोड़ते हुए 'फूड टूर' अथवा 'फूड वॉक' भी आयोजित कर रही हैं।

सरकारी गैर सरकारी, संस्थाएं, होटल आदि भी फूड फेस्टिवल, फूड एंड वाइन शो, वर्ल्ड स्ट्रीट फूड फेस्टिवल आदि के द्वारा यहां की समृद्ध भोज्य विरासत से पर्यटकों को परिचित करा रहे हैं। पश्चिम क्षेत्र सांस्कृतिक केन्द्र द्वारा विगत कुछ वर्षों से नियमित फूड फेस्टिवल, आयोजित किया जा रहा है, जिसमें भारत के विभिन्न भागों के साथ-साथ स्थानीय जायके को सांस्कृतिक आयोजनों के साथ जोड़कर पर्यटन को और समृद्ध बनाने के प्रयास किए जा रहे हैं।

इस क्रम में नवम्बर, 2019 में 'शरद रंग' के द्वारा खान-पान, संस्कृति का जीवन्त प्रदर्शन किया गया। 1 दिसम्बर, 2019 को 'ऑर्गेनिक फार्मिंग एसोसिएशन ऑफ इंडिया' द्वारा 'आर्गेनिक महोत्सव', 'आर्गेनिक फूड एण्ड सीड फेस्टिवल' का आयोजन किया गया।

स्पष्ट तौर पर भोजन की विविधता, स्वाद, आधुनिक रेस्त्राओं के सर्विस, भोजन-परोसने के तरीके एवं स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के उन्नत मापदंड उदयपुर क्षेत्र के भोजन पर्यटन को नया आयाम देने में सक्षम हैं। आधुनिक स्वादों के साथ साथ सैंकड़ों वर्ष पूर्व के आस्वाद की यात्रा भोजन के माध्यम से इतिहास भी परोसती हैं। वस्तुतः मात्र भोजन ही विरासत नहीं है, यहां पंगत, पत्तल और मनुहार भी विरासत है। निस्संदेह यह विरासत क्षेत्र के पर्यटन-आधारों को और विस्तृत बनाने में सहायक होगी।

## सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. <https://worldfoodtravel.org>
2. C. Michael Hall & Liz Sharples, Richard Mitchell, Niki Mallion food Tours, Around the world, development, Management and Markets, Butterworth, Heinemann, Lord, 2003
3. दैनिक भास्कर, मधुरिमा, 11 अप्रैल 2010, पृ. 10
4. विनोद भारद्वाज, स्वाद राजस्थान का, दैनिक भास्कर, 31 अक्टूबर, 2010, राजस्थान विशेष परिशिष्ट
5. अभिनव मेहर, स्वाद इनका दीवाना बनादे, इंडिया टुडे, 2 मार्च, 2016, पृ. 106
6. दैनिक भास्कर, मधुरिमा, 11 अप्रैल, 2018
7. वहीं

8. विजयलक्ष्मी कासोरिया, राजस्थान का जायका, योजना, प्रकाशन विभाग, सूचना और प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली, पृ. 31
9. (I) चरक संहिता 5/23  
(II) धूलेव ताम्रपत्र, हर्ष संवत् 73, राजस्थान की ऐतिहासिक प्रशस्तियां और ताम्रपत्र, पृ. 272
10. विश्ववल्लभ (अनु. डॉ. शिव चरण लाल चौधरी), एशियन एग्री हिस्ट्री फाउंडेशन, राजस्थान चैप्टर, उदयपुर, पृ. 60-61
11. (I) गोगुन्दा की ख्यात, प्रताप शोध प्रतिष्ठान, उदयपुर, 1997, पृ. 118-119  
(II) गोपीनाथ शर्मा, राजस्थान का इतिहास, शिवलाल अग्रवाल एंड कम्पनी, 1971, पृ. 408
12. धर्मपाल शर्मा, मेवाड़ : संस्कृति एवं परम्परा, प्रताप शोध प्रतिष्ठान, उदयपुर, 1999, पृ. 99
13. वही, पृ. 91, 92
14. वही, पृ. 11101
15. वही, पृ. 98
16. वही, पृ. 98
17. डॉ. मोहब्बत सिंह राठौड़, मेवाड़ के शाही भोजन में हलवा, सांस्कृतिक विरासत, सं. डॉ. मीना गौड़, राजस्थानी ग्रंथागार, पृ. 98-101
18. डॉ. मोहब्बत सिंह राठौड़, राजसी व्यंजन, मेवाड़ की ऐतिहासिक धरोहर, सं. डॉ. के.एस. गुप्ता, वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप समिति, उदयपुर, पृ. 46-52
19. वही, पृ. 46-52
20. डॉ. मोहब्बत सिंह राठौड़, निदेशक प्रताप शोध प्रतिष्ठान, उदयपुर से व्यक्तिगत साक्षात्कार के आधार पर
21. उदयपुर की खाद्य विरासत संग्रह श्रीमती मानसी श्रीमाली से व्यक्तिगत साक्षात्कार के आधार पर
22. पूर्व शाही सेफ मुकेश पालीवाल जी से व्यक्तिगत साक्षात्कार के आधार पर
23. पूर्व शाही सेफ मुकेश पालीवाल जी से व्यक्तिगत साक्षात्कार के आधार पर
24. डॉ. प्रियदर्शी ओझा, मेवाड़ में मक्का से बने विभिन्न व्यंजनों का विश्लेषण, शीर्षक प्रकाशित लेख पृ. 1
25. डॉ. गोपाल व्यास, मेवाड़ का सामाजिक एवं आर्थिक जीवन, हिमांशु पब्लिकेशन, उदयपुर, पृ. 234

## About the Book

'Food Heritage of Rajasthan' is a collection of research papers, presented and discussed in the National Seminar on 'Food Heritage of Rajasthan with Special Reference to Mewar' that was organized by the Department of History, Mohanlal Sukhadia University, Udaipur, on February 15, 2020, in collaboration with MMCF and INTACH. The present volume brings out the historical aspects of the food of Rajasthan, especially Mewar.

## About the Editor



**Dr. Peeyush Bhadviya** is an Assistant Professor in the Department of History, Mohanlal Sukhadia University, Udaipur, since 2012. His doctoral thesis is on "A Critical Study of the Revolutionary Movement in Rajasthan from 1885 to 1947 A.D." His area of specialization is Modern Indian History. His areas of interest are Heritage of Rajasthan, Tribal History and Environmental History.

He has participated in various National and International Seminars and Conferences, and has a number of published research papers to his credit. He is the Editor (History) of *Objet-d'-Art*, an International Journal on Museum Studies and Culture. He can be reached on [peeyush.bhadviya@gmail.com](mailto:peeyush.bhadviya@gmail.com)



# HIMANSHU PUBLICATIONS

464, Sector 11, Hiran Magri, Udaipur - 1 (Raj.) INDIA; Phone : 0294-2421087  
4379/4-B, Prakash House, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi - 2; Phone : +91-96109-73739  
e-mail : [himanshupublications@gmail.com](mailto:himanshupublications@gmail.com); web: [www.himanshupublications.com](http://www.himanshupublications.com)

₹ 995.00

ISBN : 978-81-7906-891-5



9 788179 068915