समुद्र से सुखा तक

अंडमान द्वीप समूह के व्यंजन

माधुरी रमेश
और चंद्रलेखा सी

Azim Premji University

© 2024 Azim Premji University.

This publication may be reproduced by any method without fee for teaching or nonprofit purposes. The publication shall not be used for commercial purposes. Rights are reserved under Creative Common Licence. Any derivative works shall also be protected under the same license. Rights are reserved under Creative Common Licence: Attribution + Non-Commercial + Share Alike. For copying in any other circumstances, or for reuse in other publications, or for translation or adaptation, prior written permission must be obtained from the publisher.

Disclaimer: The analysis and opinions expressed in this publication are those of the author(s) and may not represent the view of the University.

Suggested Citation:
Ramesh, M. and Chandralekha, C. (2024) *Samudra se surwa tak: Andaman dweep samooh ke vyanjan.* Bengaluru: Azim Premji University, 62 pp. ISBN: 978-93-7528-524-3.

समुद्र से सुरवा तक

अंडमान द्वीप समूह के व्यंजन

माधुरी रमेश
और चंद्रलेखा सी

चित्र 1. अंडमान द्वीप समूह का मानचित्र

परिचय

अंडमान द्वीपसमूह

अंडमान द्वीपसमूह 300 से अधिक द्वीपों का एक द्वीपसमूह है जो भारत की मुख्य भूमि से लगभग 2000 किलोमीटर दूर पूरब में स्थित है. निकोबार द्वीपसमूह के साथ मिलकर यह केंद्र शासित प्रदेश बंगाल की खाड़ी को अंडमान सागर से अलग करता है. अंडमान के द्वीप पानी में डूबे पहाड़ों की चोटियाँ और कुछ, जैसे बैरेन द्वीप, ज्वालामुखी पहाड़ हैं. यहाँ का अधिकतर इलाका पहाड़ी है और यहाँ बारहमासी नदियाँ या मीठे पानी के स्रोत बहुत कम हैं. इस कारण यहाँ के केवल 28 द्वीप ही आबाद हैं. हालाँकि, ज़मीन और जल - दोनों जगह वनस्पति और जीव-जंतुओं की बहुत ज्यादा विविधता है और इस कारण अंडमान की पहचान एक उच्च जैव विविधता वाले क्षेत्र के रूप में है. ये द्वीप मैंग्रोव (सदाबहार वन), समुद्री घास और मूंगा चट्टानों जैसे विभिन्न समुद्री पारिस्थितिक तंत्र का भरण-पोषण करते हैं. कई समुद्री जीव भोजन के महत्वपूर्ण स्रोत हैं और भारत के मुख्य भूमि एवं दूसरे देशों के साथ इनका व्यापार भी किया जाता है. उदाहरण के लिए, खास ग्रूपर मछली, केकड़ा और झींगा मछली को दक्षिण पूर्व एशिया के बाजारों में बेचा जाता है. मछली पकड़ने का ज्यादातर काम छोटे मछुआरे विभिन्न प्रकार के साजो-सामान के जरिए करते हैं. जैसे शोर सीन, कास्ट नेट, गिल नेट जैसे अलग-अलग तरह के जाल, फंदे और भाले.

भारत की पिछली जनगणना (2011) के अनुसार, इस केंद्र शासित प्रदेश की जनसंख्या करीब 3.8 लाख थी, जिनमें से 60% आबादी गांवों में रहती थी. इस आबादी का केवल एक छोटा सा हिस्सा (8%) मूलनिवासी समुदायों का था. कुल जनसंख्या घनत्व केवल 46 व्यक्ति प्रति वर्ग किलोमीटर था जो कि भारत के मुख्य भूमि, जहां घनत्व 382 व्यक्ति प्रति वर्ग किमी था, की तुलना में बहुत कम था. हालाँकि, जैसा कि पहले बताया गया है कि अंडमान द्वीपसमूह के केवल 28 द्वीपों पर मीठा पानी उपलब्ध है और केवल ये द्वीप ही बसने लायक हैं. यहाँ के ग्रामीण और शहरी - दोनों इलाकों में साक्षरता दर उच्च (क्रमशः 85% और 90%) थी, लेकिन अंडमान के सभी मूलनिवासी समुदाय बहुत कमजोर जनजातीय समूह (जैसे ग्रेट अंडमानी, ओंगे, सेंटिनली और आंग/जारवा) हैं.

कुछ प्रमुख ऐतिहासिक घटनाएँ

1789: लेफ्टिनेंट आर्चीबाल्ड ब्लेयर (ईस्ट इंडिया कंपनी) द्वारा अंडमान को उपनिवेश बनाने की पहली कोशिश

1857: ईस्ट इंडिया कंपनी से ब्रिटिश सरकार को सत्ता का हस्तांतरण, 1857 के प्रथम भारतीय विद्रोह के कैदियों के लिए पोर्ट ब्लेयर में जेल की स्थापना

1859: एबरडीन की लड़ाई, यह ब्रिटिश सैनिकों और ग्रेट अंडमानी लोगों के बीच लड़ी गई

1879: फ्रांसिस डे ने ग्रेट अंडमानी गाइड की मदद से द्वीपों में मछली की विविधता और उपलब्धता का अध्ययन किया

1879-1900: एम. वी. पोर्टमैन, ई. एच. मैन और अन्य द्वारा अंडमानी जनजातियों का मानवशास्त्रीय अध्ययन,

1896: सेल्यूलर जेल का निर्माण

1901: द्वीपों की पहली जनगणना

1908: मछली पकड़ने वाली पहली मशीनी नाव

1918: रांचीवालों ने छोटानागपुर पठार से प्रवास शुरू किया

1921: मालाबार विद्रोह के मोपला कैदियों का आगमन

चित्र 2. कुछ प्रमुख ऐतिहासिक घटनाएँ

1925: करेन प्रवासियों का बर्मा (अब म्यांमार) से आगमन

1938: अंडमान और निकोबार मत्स्य पालन विनियमन पारित

1942-45: द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान द्वीपों पर जापान का कब्ज़ा

1947: बाकी बचे दोषियों को अंग्रेजों द्वारा रिहाई, द्वीपों को स्वतंत्र भारत को सौंप दिया गया; विभाजन के शिकार हुए शरणार्थियों का आगमन

1949-55: पूर्वी बंगाल (अब बांग्लादेश) से बंगाली शरणार्थियों का आगमन

1955: मत्स्य पालन निदेशालय ने मुख्य भूमि के तटीय राज्यों से मछुआरों को आकर्षित करने के लिए योजनाएं शुरू कीं

1956: अंडमान और निकोबार द्वीप समूह (आदिम जनजातियों का संरक्षण) विनियमन (एएनपीएटीआर) पारित

1972-76: श्रीलंका के तमिल परिवारों का पुनर्वास प्रारंभ

2004: अंडमान और निकोबार द्वीप समूह समुद्री मछली शिकार नियमावली; हिंद महासागर में भूकंप और सुनामी

2018: चुनिंदा द्वीपों का नाम परिवर्तन (जैसे: रॉस का नाम बदल कर नेताजी सुभाष चंद्र बोस द्वीप, नील का शहीद द्वीप और हैवलॉक का स्वराज द्वीप किया गया).

बसने वालों का संक्षिप्त इतिहास

इन द्वीपों पर पहले मूलनिवासी समूहों का निवास था, जिन्हें अब हम ग्रेट अंडमानी, ओंगे, सेंटिनली और आंग (या जारवा) के रूप में जानते हैं. साल 1857 में, ब्रिटिश सरकार ने इन द्वीपों को अपना उपनिवेश बनाया ताकि 1857 के विद्रोह में शामिल भारतीयों के लिए जेल बनाई जा सके. चूंकि सजा पाने वालों में पुरुष और महिलाएं दोनों शामिल थे, इसलिए उन्हें शादी के लिए प्रोत्साहित किया गया और उनके बच्चों को 'स्थानीय निवासी' के रूप में जाना गया. इन बच्चों को मुफ्त चिकित्सा देखभाल और अनिवार्य शिक्षा प्रदान की गई. उन्हें इस द्वीप समूह के भविष्य के समुदाय की पहली पीढ़ी के रूप में देखा गया. इसलिए, ब्रिटिश सरकार ने सभी स्थानीय निवासियों को हिंदी की एक मिली-जुली बोली सीखने के लिए प्रोत्साहित किया ताकि वे एक-दूसरे के साथ संवाद कर सकें और खुद को एक ही समुदाय का हिस्सा मान सकें. सजा पाने वालों में से एक छोटे समूह को 'सेल्फ सपोर्टर' कहा जाता था. ये वे लोग थे जिन्हें सशर्त माफ़ी दी गई थी. ऐसे लोग खेती कर सकते थे, जानवर पाल सकते थे, दुकानें खोल सकते थे या यहां तक कि ब्रिटिश सरकार के अधिकारियों द्वारा घरेलू कर्मचारियों के रूप में नियुक्त किये जा सकते थे. स्थाई सजा काट रहे लोगों से भी उत्पादक कार्य करने की उम्मीद की जाती थी और वे ईंटें और बोरियां बनाने, लकड़ी काटने, दलदल सुखाने, फलों के पेड़ लगाने जैसे कामों के जरिए अपना समय बिताते थे. कुल मिलाकर, सजायाफ्ता श्रमिकों ने पोर्ट ब्लेयर और उसके आसपास के निर्माण और अर्थव्यवस्था में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई.

बाद के वर्षों में, मुख्य भूमि से आए अन्य प्रवासियों को द्वीपों पर बसने और इस क्षेत्र के विकास के लिए जरूरी श्रम प्रदान करने के लिए सहमत होने की शर्त पर सरकारी सहायता (जैसे कि बसने के लिए भूखंड या कुछ नकदी या मवेशी) की पेशकश की गई. ऐसी नीतियां भारत की आज़ादी के बाद भी जारी रहीं (चित्र 2). कुल मिलाकर, विशाल संख्या में अंडमान पहुंचे प्रवासियों ने समान भाषा के साथ एक बहुसांस्कृतिक समाज का निर्माण किया और उन्हें मूलनिवासी समुदायों से अलग पहचान देने के लिए 'सेटलर्स' के रूप में जाना जाता है. आज, 'द्वीपवासी' शब्द आप्रवासी और मूलनिवासी - इन दोनों को प्रतिध्वनित करता है.

हालांकि अधिकांश प्रवासी मुश्किल हालातों में अंडमान आए थे, लेकिन इनमें से कई लोग खुद को यहां के प्रारंभिक निवासी बताते हैं. उन्हें इस पर गर्व है कि कैसे उन्होंने (या उनके पूर्वजों ने) जंगल साफ किए और नई जिंदगी की शुरुआत के लिए खेती और मछली पकड़ना शुरू किया. यह परतदार इतिहास आज भी अंडमान के विभिन्न स्थानों के नामों से जीवंत होता है. उदाहरण के लिए,

बाराटांग, जिरकाटांग, अदाजिग को उनके नाम ग्रेट अंडमानीज लोगों से मिले हैं; जबकि ब्रिटिश उपनिवेशवादियों से पोर्ट ब्लेयर, फेरर्रगंज, माउंट हैरियट; मलयाली निवासियों से वंडूर, कालीकट, मलप्पुरम; बर्मीज़ लोगों से मेम्यो और वेबी जैसे नाम मिले हैं.

ब्रिटिश सरकार श्रम उपलब्ध कराने के लिए अपने साम्राज्य के विभिन्न हिस्सों से भारतीय, चीनी और सीलोन के लोगों (मुजरिम और आम लोग) को अपने साम्राज्य के दूसरे हिस्सों में भेजा करती थी और खासकर ब्रिटिश सरकार द्वारा 1833 में गुलामी प्रथा समाप्त करने के बाद ऐसा किया गया. इस ब्रिटिश कार्यप्रणाली ने दक्षिण पूर्व एशिया के अन्य बस्तियों को भी आबाद किया. जैसे, भारतीय मजदूरों को दक्षिण पूर्व एशिया के अन्य हिस्सों जैसे मौलमीन, सिंगापुर, पेनांग, मलक्का और उससे भी आगे पूर्वी अफ्रीका और वेस्ट इंडीज जैसे स्थानों पर भेजा गया. दक्षिण पूर्व एशिया में, मुख्यतः जबरन कराया गया यह प्रवासन हिंद महासागर के रास्ते सदियों से चले आ रहे व्यापार के जरिए बने पहले के संबंधों से जुड़ गया. इसलिए, कपड़ा, शिल्प या पाक कला जैसे कुछ सांस्कृतिक उत्पाद इनमें से कई स्थानों के बीच की मजबूत कड़ी बन गए.

पाक विधियों का अध्ययन और इन्हें साझा क्यों करें?

इससे पहले कि हम विस्तार से यह साझा करें कि किसी व्यक्ति को कौन-कौन से व्यंजन किस तरह से पकाना पसंद है, हम आगे इस्तेमाल किए जाने वाले कुछ शब्द और शब्दावलियों के बारे में बताना चाहेंगे और यह भी कि शोधकर्ता अक्सर भोजन का अध्ययन करने में रुचि क्यों दिखाते हैं. 'व्यंजन' शब्द का तात्पर्य उस आहार से है जो किसी विशेष क्षेत्रीय या सांस्कृतिक शैली में पकाया और खाया जाता है. यह उपलब्ध सामग्री के साथ ही इस पर भी निर्भर करता है कि उन्हें कैसे इकट्ठा और तैयार किया जाता है और कैसे खाया जाता है. 'फूडवेज (खान-पान के तरीकों)' का अध्ययन किसी समुदाय के व्यंजन के साथ-साथ भोजन से संबंधित रीति-रिवाजों, विश्वासों और व्यवहारों का भी अध्ययन है. यह शोधकर्ताओं के लिए दिलचस्पी का विषय है क्योंकि किसी समुदाय की संस्कृति और उसके आस पास का पर्यावरण उसका खान-पान तय करता है.[1]

1 अंडमान के पौधे-आधारित खाद्य पदार्थों के उदाहरण के लिए, देखें https://roundglasssustain.com/wildvaults/eating-wild-in-the-andaman-islands.

इसलिए, खान-पान के तरीकों में बदलाव अक्सर किसी समुदाय में हुए सामाजिक और पर्यावरणीय परिवर्तनों के अच्छे संकेतक होते हैं. अंत में, भोजन एक ऐसा विषय है जिस पर शर्मीले अथवा कम मुखर लोगों को भी चर्चा में आनंद आता है इसलिए यह अक्सर अनसुनी रह जानी वाली आवाजों को दर्ज करने का भी मौका देता है.

अंडमान द्वीप समूह के खान-पान दिलचस्प सवाल प्रस्तुत करते हैं क्योंकि यह ऐसा व्यापक विषय है जिस पर बहुत कम अध्ययन हुए हैं. हम जानते हैं कि इस द्वीप समूह के ज्यादातर निवासी मूल रूप से विभिन्न संस्कृतियों और क्षेत्रों से आए थे और इस कारण उन सबके पास अपने-अपने व्यंजन रहे होंगे. लेकिन अब जब वे सभी दशकों से (यदि अधिक समय से न भी माने) 'आइलैंडर्स' बन गए हैं, तो उनके खान पान के तरीके पहले की तरह कितने रह गए हैं? आज हम अंडमान के व्यंजनों और भारत के अन्य हिस्सों एवं दक्षिण पूर्व एशिया के बीच क्या संबंध पा सकते हैं?

हम ऐसे शोधकर्ता हैं जो मुख्य रूप से समुद्री पारिस्थितिक तंत्र में रुचि रखते हैं. ऐसे में हमने अपने अध्ययन को अंडमान द्वीप समूह में बसे समुदायों के समुद्र से संबंधित खान पान की खोज तक सीमित रखा. इसके अलावा, हम खुद से एकत्र कुछ कहानियों और व्यंजनों को भी साझा करना चाहते हैं क्योंकि द्वीपों पर मछली पालन से संबंधित कई अध्ययन हुए हैं, लेकिन अधिकांश में केवल पुरुषों के विचारों और नजरिए को ही दर्ज किया गया है. हम शायद ही जानते हों कि इन द्वीपों पर महिलाएं समुद्री संसाधनों का उपयोग कैसे करती हैं. यह पता करना महत्वपूर्ण है क्योंकि हम अन्य अध्ययनों से यह जानते हैं कि कई ग्रामीण परिवारों में महिलाओं की वन और तटीय संसाधनों तक पहुंच होने पर वे कठिन समय के दौरान भी सभी के लिए पौष्टिक भोजन सुनिश्चित करने में सक्षम हो पाईं. दूसरा कारण यह है कि हमने द्वीप के कई युवाओं को यह स्वीकार करते हुए सुना है कि वे अपने आस-पास के बारे में बहुत कम जानते हैं. इसलिए हमें उम्मीद है कि यह अध्ययन रिपोर्ट उन्हें प्रश्न पूछने और खुद से खोज-बीन करने के लिए प्रोत्साहित करेगी. हालाँकि ये कारण अंडमान के मूलवासी समुदायों पर भी लागू होते हैं, जिन तक पहुँच बहुत ज्यादा प्रतिबंधित है. इसलिए, उनके द्वारा समुद्री संसाधनों के उपयोग के बारे में अन्य अध्ययनों के जरिए पहले से उपलब्ध थोड़ी बहुत जानकारी का सार हमने तैयार किया है.

इन कारणों को देखते हुए, यह रिपोर्ट मुख्यतः अंडमान आकर बसे लोगों के व्यंजन पर केंद्रित है. हमने जून से नवंबर 2024 के बीच इस द्वीपसमूह के विभिन्न हिस्सों (चित्र 3) में महिलाओं के साथ साक्षात्कार और बातचीत की. हमने अपने सामाजिक संपर्क के जरिए हमारे साथ जुड़ने के इच्छुक लोगों में से प्रतिभागी चुने. हमें कुछ ने अपने वास्तविक नामों का उपयोग करने, तस्वीरें लेने या

वीडियो बनाने की इजाजत दी और हमें उम्मीद है कि ऐसी अनुमति नहीं देने वालों को हमारे दिए नए नाम पसंद आएंगे.

कुल मिलाकर, यह अध्ययन दर्शाता है कि व्यंजन महिलाओं द्वारा समुद्री संसाधनों के उपयोग का विवरण प्रदान करते हैं. यह अंडमान द्वीप समूह पर आकर बसे समुदायों के सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और पारिस्थितिक संबंधों की एक झलक भी प्रस्तुत करता है.

स्थल	ज़िला	समुदाय
वंडूर	दक्षिण अंडमान	बंगाली
जंगलिघाट	दक्षिण अंडमान	तेलुगु | तमिल
बम्बूफ्लैट	दक्षिण अंडमान	मोपला
गुप्तापाड़ा	दक्षिण अंडमान	बंगाली
प्रोथ्रापुर	दक्षिण अंडमान	तेलुगु | बंगाली
नयागांव	दक्षिण अंडमान	तेलुगु | तमिल
हंसपुरी	मध्य और उत्तरी अंडमान	रांचीवाला
कर्माटांग	मध्य और उत्तरी अंडमान	केरन
वेबी	मध्य और उत्तरी अंडमान	केरन
कटछल	निकोबार	श्रीलंकाई तमिल

चित्र 3: अध्ययन स्थल

समुद्री संसाधनों का देशज उपयोग और उपभोग

जैसा कि पहले बताया गया है, अंडमान के मूलनिवासी समुदायों तक access (पहुंच प्राप्त करने) पर ढेर सारे प्रतिबंध हैं. ऐसे में इस खंड में, हम अन्य प्रकाशित अध्ययनों के जरिए इन समुदायों से संबंधित पहले से ही ज्ञात जानकारी का सारांश प्रस्तुत कर रहे हैं.

शुरुआत ज़रीन कूपर जैसे विद्वानों के पुरातात्विक अध्ययनों से करते हैं. इन अध्ययनों के हवाले से हम जानते हैं कि प्रारंभिक अंडमानी लोगों ने लगभग 2000 साल पहले इस द्वीपसमूह के कई द्वीपों को अपने अधिकार में ले लिया था. वे अपने पीछे कवच के ढेर (शेल मिडेंस) भी छोड़ गए. शेल मिडेंस सीपियों के बड़े ढेर होते हैं जो हजारों साल पहले इंसानों द्वारा शेलफिश (आमतौर पर घोंघा) के इस्तेमाल से बने थे. इन ढेरों के सावधानीपूर्वक अध्ययन से पता चलता है कि शुरुआत में तटीय प्रजातियों का उपयोग आहार के रूप में किया जाता था और बाद में अंडमान ने मुहाने पर मिलने वाली प्रजातियों को भी भोजन में शामिल कर लिया गया. खाने योग्य हिस्सों को निकालने के बाद, ऐसा प्रतीत होता है कि उन्होंने कवच का इस्तेमाल सामान काटने और खुरचने के लिए भी किया.

प्रकृतिवादी और सर्जन फ्रांसिस डे ने 1873 में अंडमान द्वीप समूह की मछलियों के अध्ययन के दौरान कुछ अंडमानी लोगों को अपना स्थानीय गाइड बनाया. उन्होंने पाया कि ये स्थानीय गाइड कुछ प्रजातियों को अच्छे से पहचानते हैं और अंडमानी बोली में इनके अलग-अलग नाम हैं. उदाहरण के लिए, बारामुंडी को तो-दाह, पीले-धब्बेदार ग्रूपर (संभवतः) को ओ-रो-तम-दाह और धारीदार स्नैपर को ज्यू-विन-दाह के रूप में जाना जाता था. लेकिन डे ने अंडमानी संस्कृति में उनके उपयोग या प्रासंगिकता का जिक्र नहीं किया है.

हालाँकि, हमें बाद के कुछ अध्ययनों से ग्रेट अंडमानी लोगों द्वारा समुद्री प्रजातियों के इस्तेमाल के प्रत्यक्ष उदाहरण मिले हैं. जैसे कि, 1800 के दशक के अंत में द्वीपों का अन्वेषण करने वाले एक ब्रिटिश सर्जन एफ. जे. माउट ने बताया कि यह जनजाति जो बेल्ट पहनती थी उससे चपटी कील

(ब्लेड की तरह) जुड़ी होती थी और इसका उपयोग शेलफिश खोलने के लिए किया जाता था. उन्होंने यह भी बताया कि जनजातीय बच्चे लगभग आठ साल के हो जाने पर अपने पिता के साथ मछली पकड़ने (और शिकार करने) जाने लगते थे. बाद में, ब्रिटिश मानवविज्ञानी ई. एच. मैन ने कई जनजातियों का व्यापक अध्ययन किया और पाया कि उनमें से कई दो कबीलों में विभाजित थे: एरेमटेगा (वन में रहने वाले) और एरियोटो (तट पर रहने वाले). दोनों कबीलों के वयस्क दिन में दो बार भोजन करते थे (सुबह में अकाण और शाम में अकंगोलाजंगा) और कभी-कभी इस बीच कीट-पतंग और फल खाते थे. एरियोटो के भोजन में विशेष रूप से मछली, कछुआ, केकड़े और शेलफिश शामिल थे, लेकिन मुलेट मछली का सर उनका सबसे पसंदीदा था. उन्होंने यह भी बताया कि ग्रेट अंडमानी लोग कटी हुई मछली को चोलके और साफ की गई मछली (यानी बिना पूंछ, सिर और अंदरूनी हिस्से वाली) को अरवागके कहते थे.

इसके अलावा, ई. एच. मैन ने बताया कि उन्होंने सूअर, कछुए और मछली जैसे विभिन्न जानवरों का शिकार करने के लिए चार अलग-अलग प्रकार के तीर बनाए थे. तीर के सिरों पर मछली की नुकीली हड्डियाँ या स्टिंगरे मछली की पूँछ की दाँतेदार हड्डियाँ लगी होती थीं. ग्रेट अंडमानी लोगों ने कछुओं और बड़ी मछलियों का शिकार करने के लिए बरछी या भाले (कोवाया लोको डुटंगा) भी बनाए. इनकी लंबाई आम तौर पर 18 फीट होती थी और इसमें पतले बांस के सिरे पर लोहे के तीर लगी होती थी और यह बांस मैंग्रोव लकड़ी और बेंत से जुड़ी होती थी. इनसे केवल पुरूष शिकार करते थे. वे बड़ी मछलियां और कछुए पकड़ने के लिए खाड़ियों के मुहाने पर 80x15 फीट के बड़े जाल भी लगाते थे और मछली या कछुए जाल में फंसाने के लिए भाले की धार से पानी पीटते थे. दूसरी ओर, महिलाएं और बच्चे अक्सर चट्टानी तटों और ज्वार से बने तालाबों के किनारे शेलफिश पकड़ने के लिए गनेटम एडुले पौधे के रेशों से हाथ से बुने हुए जाल का इस्तेमाल करते थे.

मैन ने शेलफिश पकड़ने और इसके अलग-अलग इस्तेमाल के लिए अंडमानी लोगों द्वारा उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों का भी वर्णन किया है. जैसे कि, कवच के बीच थोड़ी सी लकड़ी डालकर और फिर उन्हें थोड़ा जोर लगाकर बड़े सीपियों को खोला जाता था. फिर उस पर तीर की नोक से वार करते थे. जबकि सीपियों को अंगारों पर तब तक रखा जाता था जब तक कि कवच खुल न जाएं. इसके बाद ग्रेट अंडमानी लोग मांस निकालने के लिए काई नामक बांस से बने चिमटे का इस्तेमाल करे थे और फिर इस मांस को कुछ मिनटों के लिए एक बर्तन (बज) में थोड़े से पानी के साथ उबलते थे. इस सूप को निकालने के लिए सीपियों का उपयोग किया जाता था. मैन ने यह भी पाया कि द्वीपसमूह के दक्षिणी हिस्सों में ग्रेट अंडमानी लोगों ने 1800 के दशक के अंत तक सीप खाना छोड़ दिया था, शायद इसलिए क्योंकि सीप को अच्छी तरह से नहीं पकाए जाने पर इससे बहुत ज्यादा बदहजमी हो सकती है. हालाँकि, लिटिल अंडमान क्षेत्र स्थित कबीले अभी भी उन्हें खाते-पकाते हैं.

नीचे ग्रेट अंडमानी लोगों के व्यंजन विधि का एक विवरण दिया गया है जिसे हमने इस मानवविज्ञानी के अध्ययन कार्यों से लिया है:

- बांस का एक बेलन जैसा हिस्सा काट लें और तैयार करने के लिए इसे आग पर धीरे-धीरे गर्म करें.
- गर्म बांस को आधे पके हुए कछुए के टुकड़ों से भरें (हरे रंग के कछुए पसंद किए जाते थे लेकिन कभी-कभी हॉक्सबिल कछुए का मांस भी पकाया जाता था).
- एक बार फिर से बांस को आग के ऊपर धीरे-धीरे घुमाएं ताकि वह फट न जाए.
- मांस से भाप निकालना बंद होने पर इसे आग से उतार लें.
- बांस को फरसे से चीर कर कछुए का मांस निकालें और इसे तुरंत खा लें.
- तुरंत न खाना ही तो, बांस के मुंह को पत्तों के गुच्छे से बंद कर एक तरफ रख दें और खाने से पहले इसे दोबारा गर्म कर लें.

1. रांची व्यंजन

मध्य और उत्तरी अंडमान जिला

1900 के दशक की शुरुआत में, अंडमान के एक वन प्रमंडल अधिकारी बोनिंगटन ने रांची स्थित कैथोलिक लेबर ब्यूरो के ईसाई मिशनरियों से वानिकी में कुशल कुछ मजदूर भेजने का अनुरोध किया. वे छोटानागपुर क्षेत्र से ओरांव/ उराँव और मुंडा परिवारों के एक छोटे समूह को भेजने पर सहमत हुए क्योंकि इन समुदायों के लोग अनुभवी और साहसी यात्री थे और कई लोगों ने प्रथम विश्व युद्ध के दौरान ब्रिटिश सेना के लिए यूरोप में लड़ाई लड़ी थी. इस तरह 1918 में, 'राँचीवाला' अंडमान आए. पुरुषों से अपेक्षा की गई थी कि वे औपनिवेशिक सरकार को द्वीपों पर जेटी (घाटों), इमारतों और सड़कों के निर्माण में मदद करेंगे, जबकि महिलाएँ छोटे पैमाने की घरेलू खेती-बाड़ी की देखभाल करेंगी. इनमें से कई परिवारों को जंगल के किनारे बस्तियाँ बनाने की भी अनुमति दी गई ताकि वे वन विभाग को लकड़ी उपलब्ध करा सकें. रांचीवालों के आप्रवासन का एक दिलचस्प पहलू यह है कि यहां आकर बसे ज्यादातर लोगों का जहां मुख्य भूमि स्थित अपने विस्तारित परिवारों के साथ संपर्क टूट गया, वहीं यह समुदाय नियमित रूप से छोटानागपुर मिशन कैथोलिक सहकारी क्रेडिट सोसाइटी के माध्यम से पैसे भेजता रहा. यह सोसायटी मिशन बैंक के रूप में भी जाना जाती थी जो 1960 के दशक तक कार्यरत थी. बाद के वर्षों में, खड़िया और गोंड जैसे अन्य आदिवासी भी पूर्वी और मध्य भारत से द्वीपों पर पहुंचे, लेकिन अंडमान में वे सभी सामूहिक रूप से रांचीवाला के रूप में जाने जाते हैं.

नीलम जानती है कि उसके माता-पिता मूल रूप से झारखंड से आए थे, लेकिन जैसा कि इन द्वीपों पर आम है, उसे न तो अपने माता-पिता का गांव सही से याद है और न ही वह कभी मुख्य भूमि गई है. वह बताती हैं, “लेकिन मुझे याद है कि खेती शुरू करने से पहले मेरे माता-पिता को हंसपुरी में जंगल का एक टुकड़ा साफ़ करना पड़ा था. उन्होंने हमारे परिवार के लिए थोड़ी उड़द, धान और सब्जियाँ उगाईं.” कुछ हफ्तों के अंतराल पर, उसके पिता सामान खरीदने या अपनी कृषि उपज बेचने के लिए पड़ोसी तुगापुर गांव (लगभग 20 किमी दूर) पैदल जाते थे. नीलम कहती हैं, “यह दूरी तय करने में उन्हें दो दिन लगते और वह सोने के लिए छोटा तंबू अपने साथ रखते थे. अगर कभी उनकी ऐसी किसी यात्रा से पहले हमारे पास चावल खत्म हो जाता, तो हम उबली हुई सब्जियों के साथ सूखी मछली या हिरन का सूखा मांस खाते थे.” मगर नीलम को याद है कि वे आमतौर पर भोजन संबंधी जरूरतों को लेकर इतने सावधान

रहते थे कि चावल का पानी (माड़) भी कभी नहीं फेंका जाता था. इसके बजाय, “हम इसे संभाल कर रख देते और नाश्ते में इसमें नमक मिलाकर पीते थे.” कभी-कभी, उसकी माँ सूअर के मांस के टुकड़े को इसमें मौजूद चर्बी के सहारे नमक और घर में उगाई थोड़ी हल्दी के साथ भूनती और नीलम को चाय (बिना चीनी वाली) के साथ इसका एक टुकड़ा देती थी. बचपन में यह मौका नीलम के लिए किसी दावत जैसा होता था.

नीलम ने कहा कि उनका परिवार अक्सर सूखी मछली या तले हुए झींगे के साथ माड़ डेलो (चावल का सूप) खाता था. सूखी मछली तैयार करने में लगभग दो दिन लगते हैं - इसे आमतौर पर छोटी मछली से बनाया जाता है. मछलियों को साफ करके बांस की चटाई, जिसे झरनी कहा जाता है, पर फैला कर कोयले के अंगारों पर लटकाया जाता है. उसे याद है कि उसकी माँ कभी-कभी इसे नगापी (एक प्रकार की चटनी) के साथ भी परोसती थी. करेन के कुछ दोस्तों ने उसकी माँ को यह खमीरयुक्त झींगा चटनी बनाना सिखाया था. चावल का दलिया या कांजी अपने आप में पूर्वी भारत और दक्षिण पूर्व एशिया के कई व्यंजनों को जोड़ने वाली मजबूत कड़ी है.

माड़ डेलो और सूखा मच्छी/सूखी मछली के साथ चावल कांजी

- एक बर्तन में चावल पकाने के बाद बचा हुआ माड़ (स्टार्च वाला पानी) एक कढ़ाई में डालें
- इसमें ताजा नींबू का रस निचोड़ें.
- कुछ शैलेट (प्याज़ की तरह एक पौधा) अलग से भून लें और इसे भी मिला दें.
- माड़ उबाल लें.
- इस गरमागरम सूप को सूखी मछली, तले हुए झींगे या कुछ नगापी के साथ परोसें.

व्यंजन बनाने की अगली विधि रोशनी ने बताई, जिसके माता-पिता झारखंड के सिमडेगा जिले से आए थे. हालांकि रोशनी का जन्म और पालन-पोषण हंसपुरी में हुआ है. उसे याद है कि उसकी माँ अपने खेत में उगाए हल्दी, धनिया और मिर्च जैसे साधारण मसालों के साथ मच्छी सुरवा पकाती थी. हालाँकि, रोशनी हमें यह बताना चाहती थी कि कैसे उसने अपने पति के द्वारा पकड़े गए दो बड़े मैंग्रोव केकड़ों (ग्रीन मड में पाए जाने वाले केकड़े) से केकड़ा तरकारी बनाई है. ये केकड़े एल्यूमीनियम के एक बर्तन में घूम रहे थे और प्लास्टिक

की रस्सी से बंधे हुए थे. कभी-कभी रोशनी का पति पास के चैनपुर बाज़ार (3 किमी दूर) या उससे भी आगे मायाबंदर (लगभग 40 किमी दूर) में भी केकड़े बेचने जाता था.

केकड़ा तरकारी/क्रैब फ्राई

- केकड़े को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और इसे साफ पानी से अच्छी तरह धोकर साफ बर्तन में अलग रख दें.
- एक कढ़ाई में थोड़ा सा खाना पकाने का तेल डालें.
- लहसुन और प्याज काट कर तेल में भून लें.

- इसके बाद, इसमें कुछ साक्थी मसाला (एक बहुत लोकप्रिय रेडीमेड मसाला जिसमें काली मिर्च, मेथी, सौंफ, अरहर दाल और करी पत्ते शामिल होते हैं) मिलाएं.

- एक चुटकी हल्दी और थोड़ा सा मिर्च पाउडर भी मिला लें और फिर इसे हल्का सा भुन लें.
- अब इसमें थोड़ा सा पानी डालकर मसाले, प्याज और लहसुन को अच्छी तरह मिला लें.
- कुछ मिनटों के बाद इसमें केकड़े के टुकड़े डालें.
- ढेर सारा इमली का पानी और थोड़ा नमक डालें और केकड़ा पूरी तरह से पक जाने तक इसे अच्छी तरह उबालें.

रोशनी ने बताया, “कभी-कभी, मैं प्याज और लहसुन के साथ अदरक भी डालती हूं और इमली के पानी को गाड़ा सुरवा (गाढ़ी ग्रेवी) बनने तक उबालती हूं.” उनके परिवार के अन्य पसंदीदा सीफूड्स में लाल भेटकी (विशाल समुद्री पर्च/हंपबैक स्नैपर) और मूंगा मछली शामिल हैं. कभी-कभी, वह नारियल के दूध से बनी ग्रेवी में मांगुर मछली का सर (मीठे पानी की कैटफ़िश) भी पकाती है. रोशनी की एक पड़ोसी गोरोटी ने हमें बताया, “पहले लोग खाना पकाने और तलने के लिए तिल का तेल या यहां तक कि सूअर की चर्बी तक का इस्तेमाल करते थे.” उन्होंने सूरजमुखी, मूंगफली और अन्य प्रकार के खाना पकाने के तेल का इस्तेमाल हाल ही में शुरू किया है. उनके पति इमानुएल ने और विस्तार से बताया: “सबसे पहले, हम सुअर की खाल के नीचे जमी चर्बी के साथ यह खाल उतारते हैं और इसे कड़ाही में गर्म करते हैं. धीरे-धीरे चर्बी पिघल जाती है और चमड़ी के हिस्सों को हटाने के लिए इस मिश्रण को छाना जाता है. फिर इसे ठंडा कर एक टिन में जमा किया जाता है.”

पत्ती में परसा/केले के पत्ते में पकी ग्रे मुलेट मछली

यह व्यंजन अक्सर ग्रे म्यूलेट्स के साथ बनाया जाता है और इसे विशेष रूप से स्तनपान कराने वाली माताओं को खिलाया जाता है क्योंकि ऐसा माना जाता है कि यह माताओं में दूध बनने में मदद करता है.

- मछली को अच्छे से साफ करें - अगर यह छोटी है तो इसे पूरा पकाया जा सकता है, नहीं तो मछली को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें.
- एक कप में बड़े चम्मच से थोड़ा सरसों का तेल डालें.
- इसके बाद अदरक और लहसुन का पेस्ट बनाकर इसे तेल में डालें.
- इस पेस्ट में मिर्च, हल्दी, धनिया और जीरा पाउडर मिलाएं.
- अंत में, एक चुटकी नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएँ.
- मछली को इस पेस्ट में अच्छे से लपेट कर कुछ मिनटों के लिए ऐसे ही छोड़ दें.
- एक साफ केले के पत्ते में से बड़ा चौकोर टुकड़ा काट लें और इसके एक तरफ सरसों का तेल लगा लें.

- अब पेस्ट की परत चढ़ी मछली के टुकड़ों को केले के पत्तों में लपेटकर अंगारों पर 30-40 मिनट तक पकाएं.

यह व्यंजन एक ऐसी रेसिपी के समान है जिसे बंगाली लोग माछेर पातुरी और पारसी लोग पात्राणी माछी कहते हैं, जो क्रमशः हिल्सा और पॉम्फ्रेट मछली से बनाई जाती है. आगे पूर्व की ओर, कंबोडिया का व्यंजन अमोक ट्रेई भी मछली को भाप में पकाकर बनाया जाता है. यह व्यंजन मछली पर क्रौंग नामक खास मसाले की परत चढ़ाकर और फिर इसे केले के पत्तों में लपेट कर पकाया जाता है.

सूखा मच्छी सुरवा/ इमली की शोरबे में सूखी मछली

शर्मिला का बचपन उत्तरी अंडमान के करमातांग गांव में बीता. उसके माता-पिता के पास थोड़े-बहुत खेत थे और वे मुर्गी और सुअर पालते थे. “हम संकरी खाड़ियों से झींगा और केकड़े भी इकट्ठा करते थे या कांकड़ (बार्किंग डियर) का शिकार करने जाते थे.” शादी के बाद वह हंसपुरी आ गई. करमातांग में, उसके तमिल पड़ोसियों उसे सूखे गोबरा (ग्रुपर मछली) का सुरवा बनाना सिखाया था. यह उसकी पसंदीदा रेसिपी बन गई जिसे वह अपनी बेटियों के लिए बनाना पसंद करती है. सुरवा मीठे पानी की मछली से भी बनाई जा सकती है जबकि बंगाल में ऐसा व्यंजन बनाते समय मछली को मसाले में डालने से पहले भूना जाता है. सादरी भाषा में इसे कादोंग झोर के नाम से जाना जाता है.

- मछली को पानी से अच्छी तरह साफ करें, सिर अलग कर दें, पंख और त्वचा खुरच कर हटा दें.
- इसमें बीच से चीरा लगाएं, नमक डालें और 2-3 दिन तक अलाव पर सुखाएं.
- कढ़ाई में एक चम्मच तेल के साथ प्याज और लहसुन के टुकड़े भूनें.
- इस बीच जरूरत के मुताबिक सूखी मछली के टुकड़े चुनें, उन्हें 5 मिनट तक गर्म पानी में भिगोएँ और एक तरफ रख दें.
- कढ़ाई में हल्दी, मिर्च पाउडर, धनियां और जीरा डाल कर हल्का भून लें.
- मसाले में थोड़ा सा पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें.

- अब इसमें सूखी मछली डालें और इसे कुछ मिनट तक पकने दें.
- अंत में इमली का पानी और एक चुटकी नमक डालें और उबाल आने तक पकने दें.

शर्मिला अकेली नहीं हैं जिन्हें इमली के रस में पकाई गई मछली का तीखा स्वाद पसंद आया हो. सिंगापुर में, इस तरीके से पकाए गए मछली के सिर चीनी और भारतीय पाक कलाओं का संगम माने जाते हैं और वे इतने लोकप्रिय हैं कि उन्हें अक्सर 'राष्ट्रीय व्यंजन' कहा जाता है. ऐसा माना जाता है कि सिंगापुरवासियों को पहली बार इससे परिचित तिरुवनंतपुरम के एम.जे. गोमेज़ ने कराया था, जिन्होंने 1928 में वहां एक छोटा सा आहार-गृह खोला था. सिंगापुरी और अंडमानी सुरवा के बीच मुख्य अंतर यह है कि सिंगापुरी सुरवा में नारियल का दूध और एक चुटकी चीनी मिलाई जाती है जो इमली के खट्टेपन को कम कर देती है और इससे ग्रेवी मीठी और खट्टी दोनों बन जाती है. माछी सुरवा फिजी, मॉरीशस और वेस्ट इंडीज जैसे द्वीपों का भी लोकप्रिय व्यंजन है. इन द्वीपों ने संभवत: 1800 के दशक में इसका स्वाद चखा जब भारतीय गिरमिटिया मजदूरों को ब्रिटिश साम्राज्य के विभिन्न हिस्सों में भेजा गया था.

हंसपुरी की ही रहने वाली दीया ने अपने पिता से सुन रखा है कि कैसे वह झारखंड के निजी कंपनी के माध्यम से द्वीपों पर वानिकी कार्य करने आए थे. दीया की सास ने बताया कि उनके पिता भी वन विभाग में मजदूरी करते थे और उनकी मां लोबान (फ्रेंकेंस) इकट्ठा कर इसे बाजार में बेचा करती थीं. दीया के ससुर ने कहा, "उन दिनों, हंसपुरी में बर्मी और थाई वन कर्मचारी भी थे. जब मेरे माता-पिता 1960 के दशक में इन द्वीपों पर पहुंचे, तो उन्हें एक जोड़ी मवेशी, छत बनाने के लिए टिन की कुछ चादरें और कुछ उपकरण... कुछ कुल्हाड़ियाँ और चाकू दिए गए." उन्होंने बताया कि जंगल साफ कर खेती शुरू होने तक उनकी मां को राशन मिला करता था. इसके अलावा खाना पकाने के बर्तन और अनाज पीसने की चक्की भी मिली थी.

यह खेत दीया और उनके पति को विरासत में मिला है. इस पर वे अपने लिए सब्जियां उगाते हैं और सुपारी की थोड़ी-बहुत बागवानी कर इसे बाजार में बेचते हैं. कभी-कभी वे जंगल से शहद इकट्ठा कर उसे भी बेचते हैं. दीया अक्सर अपने पति के साथ शेलफिश इकट्ठा करने जाती है. उन्होंने इसका यह तरीका बताया: "जब हम पानी में कोई मुंह खोली हुई सिप्पी देखते हैं, तो मेरे पति उसमें अपना बड़ा सा छुरा डाल देते हैं. सिप्पी तुरंत इस छुरे के चारों ओर अपना खोल बंद कर देती है और फिर इसे आसानी से पानी से बाहर निकाला जा सकता है." सिप्पी शब्द का इस्तेमाल क्लेम्स (बड़ी सीप) और मसल्स के लिए अदल-बदल कर किया जाता है.

कुदाली सिप्पी का लुतुर-पुतुर तरकारी/ क्लैम की सेमी-ग्रेवी

- कवच से मांस निकाल कर इसे छोटे टुकड़ों में काट लें.
- टुकड़ों को साफ पानी से 2-3 बार साफ कर लें.

- एक कढ़ाई में सूरजमुखी का तेल गर्म करें, उसमें सरसों के बीज डाल कर इन्हें फूटने दें.
- इसके बाद जीरा, प्याज, अदरक-लहसुन के पेस्ट और करी पत्ता को एक साथ भून लें.
- फिर धनिया, हल्दी और मिर्च पाउडर डालें.

- अब इसमें क्लैम (बड़ी सीप) के टुकड़े डालें और इसे कुछ देर तक पकने दें.
- आखिर में, इमली का पानी डालें और इसका गाढ़ा पेस्ट तैयार होने दें (सादरी में लुतुर पुटुर)

दीया ने बताया कि यह व्यंजन अक्सर एनीमिया के मरीजों को खिलाया जाता है क्योंकि ऐसा माना जाता है कि शेलफिश खाने से शरीर में खून बनता है.

बदमाश इंजो तरकारी/शार्क करी

- शार्क को अच्छी तरह उबालें, कांटे हटा दें और मांस का कीमा बना लें.
- एक कढ़ाई में तेल गरम करें, उसमें राई और जीरा डालें.
- फिर प्याज, लहसुन और मिक्स मसाला डालकर भून लें.
- इसमें शार्क का मांस डालें और कुछ देर तक भूनें.
- स्वादानुसार नमक डालें.

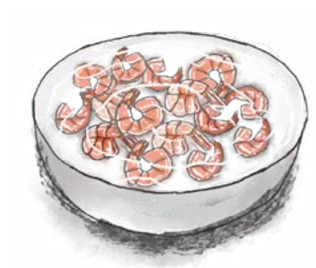
2. मोपला व्यंजन

दक्षिण अंडमान जिला

सुरा की उम्र साठ के आस-पास है और वह कड़कचांग में रहती है. उसे अपने दादा-दादी से उनके द्वीप पर आकर बसने की कहानियाँ अच्छे से याद हैं. सुरा के अनुसार, “हमारे रिश्तेदारों में से एक, मन्नारघट चौधरी एक मोपला स्वतंत्रता सेनानी थे, जिन्हें 1921 के मोपला विद्रोह में शामिल होने के कारण अंग्रेजों ने कैद कर इस द्वीप पर निर्वासित कर दिया था. बाद में, वह सेल्फ सपोर्टर बन गए जिसके पास खेती की बहुत सारी जमीन थी. फिर उनके परिवार के बाकी सदस्यों को द्वीपों पर उनके पास भेजा गया...इसी तरह मेरे दादा-दादी यहां आए.’’ सुरा के पिता भी स्वतंत्रता सेनानी थे और कुछ समय के लिए सेलुलर जेल में कैद रहे थे. उनके और उनके पति के पास अब खेत है जिस पर वे नारियल और सुपारी उगाते हैं. सुरा ने कहा कि वह ‘माया माछी’ (एंकोवीज़) से परहेज करती हैं क्योंकि इसे खाने से बुजुर्ग लोगों को गैस और बदहजमी की समस्या होती है.

बम्बूफ्लैट में हमने एक अन्य महिला नसीम से बात की. उन्होंने बताया कि शार्क का मांस सेहत के लिए अच्छा होता है और इसे विशेष रूप से स्तनपान कराने वाली माताओं को खिलाया जाता है. लेकिन नसीम को खुद इससे एलर्जी है और उन्होंने इसे कभी पकाया नहीं है. “इससे मेरी त्वचा लाल हो जाती है और खुजली होती है.” इसके बजाय, उसने अपने पसंदीदा सीफूड्स में से एक सूखा झींगा लार्वा पकाने के तीन तरीकों के बारे में बताया. पहली रेसिपी, बुसी झिंगा पोडी है जिसे तेलुगु महिलाएं भी पकाती है. तेलुगु महिलाएं इसे बुसी झिंगा येपुडु कहती हैं और वे इसे करी पत्ता के साथ पकाती हैं.

बुसी झिंगा पोडी/ सूखा झींगा पाउडर



- झींगे को कुछ देर के लिए ठंडे, साफ पानी में भिगो कर रखें, फिर पानी फेंक दें.
- इसके बाद झींगे को गर्म पानी में साफ करें और सारा पानी निचोड़ कर झींगा एक तरफ रख दें.

- एक कढ़ाई में थोड़ा सा तेल डालें और उसमें झिंगा तल लें.
- एक-एक चुटकी मिर्च पाउडर, हल्दी और नमक डालें.
- इस मिश्रण को कूटकर बारीक पाउडर बना लें.

नसीम ने बताया कि यह किसी थकान भरे दिन के बाद जल्दी से बन जाने वाली आसान डिश है और इसे चावल के साथ खाया जा सकता है. समीरा, जो पांचवीं पीढ़ी की आईलैंडर हैं, ने बताया कि वह अपने बच्चों को झींगा पाउडर परोसने से पहले अक्सर इसमें थोड़ा सा नारियल का तेल या नींबू का रस मिलाती हैं क्योंकि इससे मसाले का असर कम करने में मदद मिलती थी. सुरा और नसीम ने अपने परिवार की अन्य महिलाओं से अलग-अलग व्यंजन सीखे हैं. हालांकि समीरा ने कहा कि वह अक्सर यूट्यूब पर खाना बनाने के वीडियोज देखती हैं. वह वास्तव में इस बात से हैरान थीं कि हम भी यूट्यूब देखने के बजाय उसका इंटरव्यू क्यों कर रहे थे.

नसीम कुछ अन्य विधियों से भी सूखा झींगा पकाती हैं. इन विधियों का विवरण इस प्रकार है:

बुसी झिंगा चटनी/ सूखी झींगा चटनी

- ऊपर बताए तरीके से झींगा को भिगोएँ और अतिरिक्त पानी निचोड़ लें.
- झिंगा को हल्का सा भून लें.
- सील-बट्टे पर हरी मिर्च, जीरा, धनिया और लहसुन पीस लें. थोड़ी इमली का भी इस्तेमाल कर सकते हैं.
- पिसे मसालों में एक चुटकी नमक मिला लें.
- भूना हुआ झिंगा इसमें डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और परोसें.

बुसी झिंगा शोरबा/ सूखा झींगा शोरबा

- झींगा को भिगोएँ और इसके बाद अतिरिक्त पानी निचोड़ लें.
- एक कढ़ाई में एक बड़ा चम्मच तेल डालें. प्याज और अदरक-लहसुन के पेस्ट को भून लें.
- मिर्च, हल्दी, जीरा, काली मिर्च का पाउडर मिलाएं.
- इस पाउडर को अच्छी तरह मिलाने के बाद इसमें नमक मिलाएं. अब थोड़ा पानी और झिंगा डालें.

- अच्छे से उबालें और चावल के साथ गरमागरम परोसें.

रुकिया ने बताया कि उनका परिवार झींगा बिरयानी बहुत पसंद करता है. वह अपने पति के साथ नयापुरम में रहती है. उनके तीनों बच्चे बड़े हो गए हैं और अच्छी तरह अपने पैरों पर खड़े हैं. उसने बताया कि हालांकि वह अपनी मां के बताए तरीकों से व्यंजन बनाती है लेकिन एक बदलाव भी किया है. वह यह है कि अब वह खाना पकाने में कसा हुआ नारियल या नारियल के दूध का ज्यादा इस्तेमाल नहीं करती है क्योंकि इससे उन्हें बहुत ज्यादा पेट दर्द और बदहजमी की शिकायत होती है.

झींगा बिरयानी

- छिलके हटा दें और झींगा अच्छे से साफ कर लें.
- इसमें हल्दी और नमक मिलाएं और कड़ाही में मूंगफली के तेल के साथ हल्का तलें. इसके बाद इसे निकाल कर एक तरफ रख दें.
- कड़ाही के बचे हुए तेल में कटा हुआ प्याज, अदरक-लहसुन का पेस्ट और साबुत बिरयानी मसाला (या रेडीमेड पाउडर) डालें और हल्का सा भून लें.
- कटे हुए टमाटर डालें और इसे भी भून लें.
- थोड़ा पानी, साफ किए हुए झींगे और थोड़ा नमक डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और कुछ मिनट तक उबालें.
- पुलाव के चावल को अलग से कुकर में पकाएं. पुलाव का स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें थोड़ी ग्रेवी मिलाएं.

3. तेलुगु व्यंजन

दक्षिण अंडमान जिला

अंडमान में कई तेलुगु परिवार व्यावसायिक रूप से मछली पकड़ने का काम करते हैं और इन परिवारों की बहुत सी महिलाएं मछली बेचती भी हैं. हालाँकि, मछली के शिकार का एक छोटा सा हिस्सा वे घरेलू इस्तेमाल के लिए रखते हैं. नागवेनी और राधा ऐसे ही परिवारों से आते हैं और इन्होंने अपन पूरा जीवन जंगलीघाट में गुजारा है. हालांकि उनके माता-पिता मूल रूप से श्रीकाकुलम से आए थे. उन्होंने हमें एक खास तेलुगु रेसिपी के बारे में बताया.

मेथल तरमाडु चोर/मछली और खमीरयुक्त चावल की खिचड़ी

- एक बर्तन में कुछ पके हुए चावल लें और उसमें थोड़ा सा पीने का पानी मिला लें.
- थोड़ा सा नमक डालकर इसे बंद कर रख दें और इसमें 1-2 दिन तक खमीर उठने दें.
- एक कढ़ाई में एक बड़ा चम्मच तेल लें और इसमें सरसों, जीरा, हरी मिर्च और कटा हुआ प्याज भून लें.
- फिर इसमें आलू, सहजन, बैंगन, भिंडी या कोई भी सब्जी डालकर अच्छे से भून लें.
- अब खमीरयुक्त चावल में थोड़ा ताजा पानी डालें और अच्छी तरह उबालें.
- अंत में, साफ करें और छोटी मछलियाँ जैसे माया माछी (एंकोवीज़) या कट्टा सुरमयी (टूना) डालें और कुछ और मिनट तक उबालें.

यह व्यंजन रांची महिलाओं द्वारा बनाए जाने वाले चावल की कांजी से भी ज्यादा गरिष्ठ होता है और इस वजह से पेट भरने वाला नाश्ता बन जाता है. ऐसा माना जाता है कि यह गर्मियों के दौरान शरीर को ठंडक पहुंचाता है. टेकी तरमादु एक ऐसा ही व्यंजन है जो शंकर मच्छी (स्टिंगरेज़ सहित रेज प्रजाति की सभी मछलियां) से बनाया जाता है. ऐसा माना जाता है कि यह खाने से शरीर में खून बनता है और इसे एनीमिया पीड़ित मरीजों को दिया जाता है. राधा ने कहा कि वह अक्सर अपने बच्चों को टरमाडु के साथ झींगा या केकड़ा फ्राई परोसती है. मुख्य भूमि पर, कांजी पूर्वी तट के कई समुदायों का मुख्य भोजन

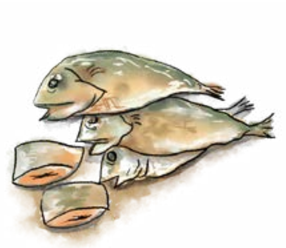
है. विशेष रूप से उड़िया व्यंजनों में कई प्रकार के पखाल होते हैं, जिसमें बासी भात दही, अदरक, गुड़, जीरा आदि के साथ खाया जाता है.

हमें मैकेरल व्यंजन बनाने का तरीका देवी ने बताया, जो श्रीकाकुलम में पली-बढ़ी थी और दिवाकर से शादी के बाद द्वीपों पर आकर बस गई. वह अब लगभग 20 वर्षों से यहीं रह रही हैं.

बंगडी पिट्टी/मैकेरल पिट्टी

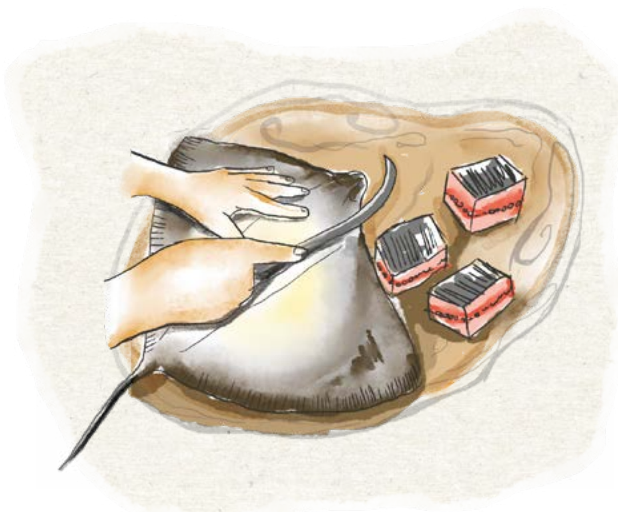
- मछली को अच्छे से उबालें और सारे कांटे निकालकर साफ कर लें. उबली मछली का भरता बना लें.
- कढ़ाई में एक बड़ा चम्मच तेल लें और उसमें जीरा, करी पत्ता, कटे हुए प्याज़ और अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर भूनें.
- 2 मिनट बाद इसमें कटे हुए टमाटर डालें और फिर से भून लें.
- इसके बाद मिर्च, हल्दी पाउडर और थोड़ा नमक डालें.
- इस मसाले में मछली का भरता डाल कर इसे अच्छी तरह मिलाएँ.

लक्ष्मी की कहानी थोड़ी अलग है: "मैं श्रीकाकुलम में पली-बढ़ी और फिर मेरी शादी हो गई... मेरे पति एक बिजली मैकेनिक हैं. हम तीस साल पहले यहां आए क्योंकि मेरे पति को लगा कि उन्हें यहां काम मिल सकता है.'' लक्ष्मी के पति प्रोथरपुर में उपकरण की मरम्मत करने वाले एक दुकान में काम करते हैं और उनके तीनों बच्चे स्कूल जाते हैं. उन्होंने रेज़ मछली पकाने की विधि हमसे साझा की.



शंकर मछली सुरवा/इमली की ग्रेवी में बनी रेज मछली

- रेज मछली को टुकड़ों में काट लें और छिलका हटा दें.
- टुकड़ों पर हल्दी पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें.
- मांस से झागदार तरल निकालने के लिए थोड़ा इमली का पानी (तरमानु सारू) मिलाएं



- कुछ मिनटों के बाद टुकड़ों को दोबारा साफ पानी से धोएं. इसके बाद एक बार फिर मांस को हल्दी और नमक में लपेट लें.
- गरम कढ़ाई में कुछ चम्मच तेल डालें और उसमें सरसों, जीरा, कटा प्याज और टमाटर, अदरक-लहसुन का पेस्ट और करी पत्ता डालकर भून लें.
- इसके बाद एक चुटकी गरम मसाला और फिर मछली डालें और अच्छी तरह मिलाएँ.

- अच्छी तरह पकने के बाद इसमें थोड़ा सा ताजा इमली का पानी डालें और दोबारा पकाएं.
- अंत में कटी हुई धनिया पत्ती डालें और परोसें.

लक्ष्मी ने बताया कि उनके बंगाली पड़ोसियों को उनके हाथ का खाना पसंद है, इसलिए वह अक्सर उन्हें रेज मछली बनाकर खिलाती हैं. वह इसे स्थानीय हरी सब्जियों से बने व्यंजनों के साथ परोसना पसंद करती हैं. जैसे कि खट्टा भाजी (जिसे शिकाकाई या गोंगुरा पत्ता भी कहा जाता है), सजना भाजी (सहजन के पत्ते) या मार्सा भाजी (ऐमारैंथस) के साथ परोसना पसंद करती है.

4. बंगाली व्यंजन

दक्षिण अंडमान जिला

जैसा कि टाइम लाइन (चित्र 2) में बताया गया है, कई बंगाली सेटलर्स के माता-पिता या दादा-दादी ऐसे हैं जो विभाजन के बाद या बांग्लादेश निर्माण के दौरान अंडमान पहुंचे. आमतौर पर वे सुपारी की बागवानी या सब्जी की खेती करते हैं, कई बंगाली समुद्री मछली भी पकड़ते हैं जबकि कुछ के पास छोटी दुकानें और व्यवसाय हैं. बप्पी एक ऐसे ही परिवार से हैं और गुप्तापारा गांव में रहती हैं. उन्होंने उत्साहपूर्वक जो व्यंजन बनाने का तरीका बताया, उसे चावल या रोटी - दोनों के साथ खाया जा सकता है.

नारकोल दिए झिंगा माछ चोरचोरी/ नारियल के शोरबे में तैयार झींगा मछली

- झींगा छिल कर साफ़ कर लें.
- हल्दी, नमक डालें.
- सरसों, पोस्ता दाना, नारियल और हरी मिर्च को पीसकर ताजा पेस्ट बना लें.
- पेस्ट में सरसों का तेल मिलाएं और फिर झींगा भी डाल दें.
- आप इसे प्रेशर कुकर में तैयार कर सकते हैं और यह एक सीटी में तैयार हो जाती है.
- कटी हुई धनिया पत्ती के साथ सजाकर परोसें.

माछेर माथार घोंटो/फिश हेड करी

यह रेसिपी सुरमई/सीरफिश, कोकारी/ट्रेवली, या पारसा/ग्रे मुलेट के सर से बनाई जा सकती है.

- कद्दू और लौकी जैसी 'पानी वाली' सब्जियों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर तैयार रखें.
- मछली के सिर को धो और साफ कर और फिर इसमें हल्दी और नमक लगा कर इसे अच्छी तरह भूरा होने तक भून लें. फिर इसे निकाल कर रख दें.

- कढ़ाई में एक बड़ा चम्मच तेल डालें और इसमें जीरा, धनिया, हरी मिर्च और थोड़ा हल्दी पाउडर डालकर भून लें.
- थोड़ा सा पानी डालें और तली हुई मछली का सिर डालकर उबाल लें.
- यदि जरूरत हो तो थोड़ा और नमक डालें.

साधना ने कहा कि वह यह रेसिपी अक्सर बनाती है लेकिन स्वाद के लिए वह डब्बाबंद पंच फोरन और हरी मिर्च का उपयोग करती है. कई बंगाली महिलाओं ने बताया कि मांगुर और सिंगी (कैटफ़िश प्रजाति की मछलियां) जैसी मीठे पानी की मछलियां अब आसानी से नहीं मिलती हैं. उन्हें लगता है कि खेती में रासायनिक खाद और कीटनाशकों के इस्तेमाल से धान के खेतों के साथ-साथ आसपास के तालाबों और नदियों में ऐसी मछलियां कम हो गई हैं. उन्होंने यह भी बताया कि समुद्री प्रजातियों में सुरमई (सीरफ़िश) और झींगा मछली अब स्थानीय रूप से उपलब्ध नहीं हैं क्योंकि मछुआरे उन्हें रेस्तरां, जहां पर्यटक आते हैं, में बेचना पसंद करते हैं. हालांकि, माया रानी, जिन्होंने गर्व के साथ कहा कि वह 'प्री-42' परिवार से आती हैं, ने समुद्री झींगा मछली (लॉबस्टर) से तैयार होने वाले व्यंजन की विधि बताई.

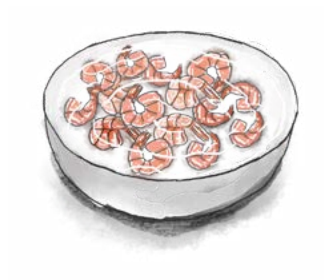
चिंगरी माछेर बोरा/लॉबस्टर पकौड़ा

- झींगा मछली को अच्छी तरह से काट कर साफ कर लें और फिर एक प्लेट में अलग रख दें.
- नारियल, प्याज, धनिया पत्ती, हल्दी पाउडर और हरी मिर्च/लाल मिर्च पाउडर को सील बट्टे पर पीस लें.
- रात भर भिगोकर रखा चावल पीस लें.
- स्वादानुसार नमक डालें.
- झींगा मछली के टुकड़ों को अच्छी तरह इस पेस्ट से लपेट लें.
- एक कढ़ाई में थोड़ा सा सरसों तेल गर्म करें और लॉबस्टर पकौड़े तलें.

कोचूर लोटी भाजा/जंगली अरबी के साथ बना बुसी झींगा

माया ने हमें बताया कि यह बुसी झिंगा से बनाया जाने वाला व्यंजन है. बुसी झींगा यानी कि छोटा सूखा झींगा लार्वा जो झींगा मछली के विपरीत स्थानीय बाजारों में आसानी से उपलब्ध होते हैं.

- बुसी झिंगा को कुछ देर के लिए पानी में भिगोकर रखने के बाद इसे अच्छे से साफ कर लें और इसे एक तरफ रख दें.
- गुनिया बेल (जंगली अरबी के पत्ते) को अच्छे से साफ कर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें.



- कढ़ाई में एक बड़ा चम्मच तेल डालें.
- कुछ कटे हुए प्याज, लहसुन, हल्दी और मिर्च पाउडर को नमक के साथ भून लें.
- फिर इसमें गुनिया बेल, बुसी झिंगा डालें और इसे कुछ देर तक अच्छी तरह पकने दें (नहीं तो बेल के पत्ते आपके गले में खुजली पैदा कर देंगे)
- अगर आपको मीठी करी पसंद है तो आप डिश तैयार होने के बाद एक चुटकी चीनी मिला सकते हैं.

मीना का ताल्लुक भी 'प्री-42' परिवार से है और वह गुप्तापारा में अपने पति के साथ रहती है जो एक बस ड्राइवर हैं. उसके माता-पिता द्वीपसमूह के उत्तरी भाग में स्थित छोटे से शहर डिगलीपुर में रहते हैं. बड़े होते हुए उसने अपना सारा समय वहीं बिताया. उसने हंसते हुए कबूल किया, "मैंने गुप्तापारा के बारे में तब तक नहीं सुना था जब तक मैं शादी करके यहां नहीं आ गई." अन्य लोगों के विपरीत, मीना मुख्य भूमि पर रही है. उसने केरल जाकर छह महीने का कॉयर तकनीक (नारियल के छिलके से विभिन्न उत्पाद बनाने की तकनीक) कोर्स किया. उसने यह कोर्स इस उम्मीद में किया था कि उन्हें अंडमान के

हस्तशिल्प उद्योग में रोजगार मिल जाएगा मगर दुर्भाग्य से ऐसा नहीं हुआ. मीना को आलू के झोल में पके मैंग्रोव केकड़े (खादी केकड़ा) पकाना और खाना पसंद है. उसे भिंडी या लोबिया के साथ पकी मछली भी पसंद है. उन्होंने हमें एक आसानी से तैयार होने वाले सूप के बारे में बताया जो विशेष रूप से स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए अच्छा माना जाता है.

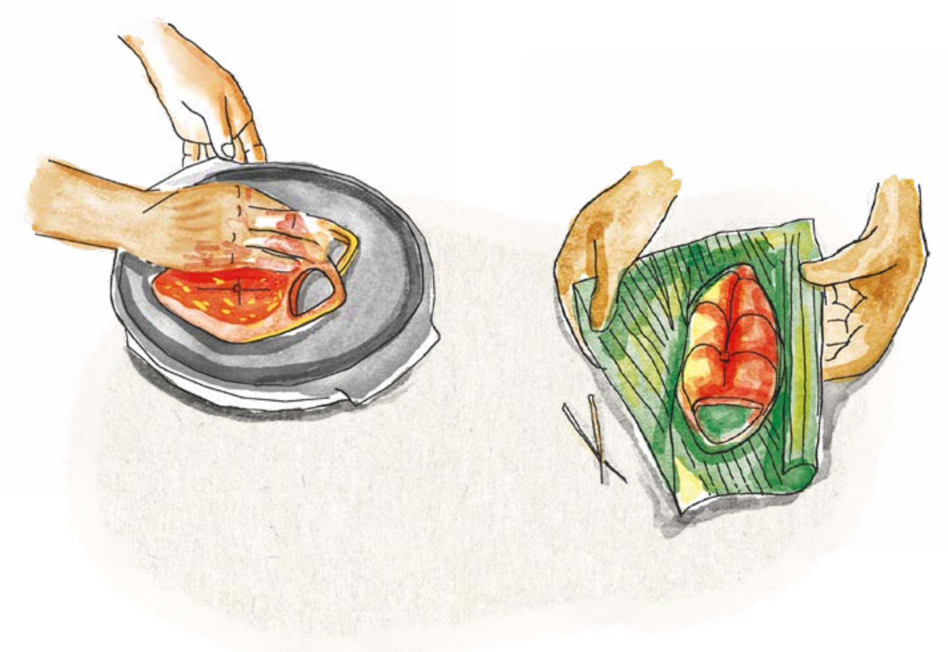
चंदा माछी सूप/पोनीफिश सूप

- साफ बर्तन में उबलते पानी में अदरक, काली मिर्च, जीरा और नमक डालें.
- इसमें मछली को साफ करके डाल कर कुछ और मिनट तक उबालें और परोसें.

माछेर पाठा/केले के पत्ते में पकी मछली

पहले बताई गई रांची रेसिपी की तरह ही कुछ बंगाली महिलाएं भी केले के पत्तों में लपेटकर मछली पकाती हैं. सोबा रानी के अनुसार, इस तरह पकाए जाने पर सबसे स्वादिष्ट कोकरी (ट्रेवली) मछली तैयार होती है.

- सील-बट्टे पर जीरा, अदरक, लहसुन, प्याज, धनिया पीस लें.
- इस पेस्ट में चुटकी भर हल्दी, शक्ति मसाला और नमक मिला लें.
- फिर इसमें थोड़ा सा सरसों का तेल डालकर सभी चीजों को एक साथ मिला लें.
- कोकरी के साफ किए हुए टुकड़ों पर यह पेस्ट चढ़ा लें और उन्हें ताजे कटे हुए केले के पत्तों में लपेट दें.
- इसे 1.5 से 2 घंटे तक कोयले पर रख कर अच्छी तरह पकाएं.



हमने जिन महिलाओं से बातचीत की उन सब में काजल सबसे अलग थी क्योंकि वह एक निजी फर्म में काम करने वाली कामकाजी महिला थी. हम उससे प्रोथरपुर में उसके दोस्त के घर पर मिले. (जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, द्वीपों में कई स्थानों का नाम ब्रिटिश उपनिवेशवादियों के नाम पर रखे गए हैं. प्रोथरपुर का नाम मेजर जनरल मोंटेग प्रोथेरो के नाम पर रखा गया है. वह वरिष्ठ प्रशासक थे, जिन्हें 1800 के दशक के अंत में तीन बार द्वीपों पर पदस्थापित किया गया था.) काजल का ताल्लुक भी 'प्री-42' परिवार से है. उनके दादा शरणार्थी थे जो भारत के विभाजन के बाद अपनी पत्नी और बच्चे (काजल के पिता) के साथ अंडमान आए थे. उसके दादा-दादी ने जंगल साफ कर खेत तैयार किए. उसके पिता अंततः वंदूर में लोहार का काम करने लगे. काजल ने कहा, "मैं अभी भी अपनी मां के नुस्खे आजमाती हूं लेकिन मैं सील-बट्टे की जगह मिक्सी का इस्तेमाल करना पसंद करती हूं." लेकिन जैसा कि आम तौर पर माना जाता है, उनका भी कहना है कि सील -बट्टे पर पिसे मसालों और चटनी का स्वाद बेहतर होता है. काजल ने जो रेसिपी हमें बताई उसे श्राद्ध भोज जैसे धार्मिक संस्कार के अवसरों पर बनाया जाता है.

मुरी घोंटो/दाल के साथ मछली का सिर

- एक कप मूंग दाल कढ़ाई में हल्का भून लें.
- थोड़ा पानी डालें और 2-3 सीटी आने तक प्रेशर कुकर में पकाएं.
- जब तक दाल ठंडी हो जाए, मछली के सिर को नमक और हल्दी पाउडर के साथ अच्छी तरह भून लें और एक तरफ रख दें.
- कढ़ाई में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करें और जीरा, तेज पत्ता, पंच फोरन और लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट डालकर भून लें.
- इसमें मछली का सिर डाल कर दोबारा भूनें
- फिर दाल, एक चम्मच गरम मसाला डालें और कुछ देर तक उबालें (यदि जरूरी हो तो थोड़ा पानी डालें)

मुरी घोंटो एक असमिया व्यंजन भी है, जहां इसे डैलोट दीया मास के नाम से जाना जाता है. इसे मीठे पानी की मछली के साथ भी बनाया जा सकता है और इसका विशिष्ट स्वाद मोधुक्सुलेंग के पत्तियों से आता है जिसका स्वाद बहुत खट्टा होता है.

झींगा पाथुरी/उबला हुआ झींगा

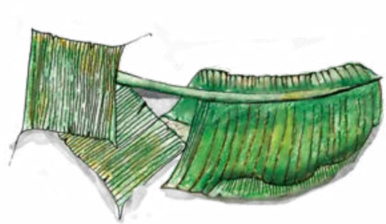
- झींगा साफ कर इसके टुकड़े कर लें.
- कसा हुआ नारियल, सरसों, हरी मिर्च, अदरक और लहसुन एक साथ पीस लें.
- धनिया और हल्दी का पाउडर और नमक डालें और सभी चीजों को सरसों के तेल में अच्छी तरह मिला लें.
- झींगा के टुकड़ों को इस पेस्ट से लपेट कर एक एयरटाइट डब्बे में रखें और कुछ मिनट तक भाप में पकाएं. यह डब्बा चावल के बीच रख कर भी चावल के साथ भाप में पकाया जा सकता है. या,
- एक उथले बर्तन या तवे पर साफ केले का पत्ता रखें.

- मसाले में लिपटे झींगा मछली को दूसरे केले के पत्ते में मोड़कर तवे पर रख दें.
- पूरे तवे को ढक कर कुछ मिनट तक धीरे-धीरे पकाएं.

शांता तिरुर में पली बढ़ीं. उनके दादा-दादी 1949 में इन द्वीपों पर आए और तब उनके पिता द्वीप के पुलिस बल में शामिल होने की उम्र के हो गए थे. उन्होंने कहा, "उन्हें मिडिल प्वाइंट, इसे तब माउंटबेटन कहा जाता था, में जमीन दी गई लेकिन उन्हें यह पसंद नहीं आई और वे तिरुर चले गए. वहां जाकर उन्होंने कुछ वन भूमि का अतिक्रमण कर खेत तैयार किए. शांता के पिता कि युवावस्था में ही मृत्यु हो गई और उनकी मां ने अपने खेत में सुपारी की फसल और मुर्गी पालन से होने वाली आमदनी से शांता और उनकी तीन बहनों का पालन-पोषण किया. शादी के बाद शांता प्रोथरपुर चली गईं और उनके दो युवा बेटे हैं. उसे एक रेसिपी याद आया जिसे वह अपने बेटों के लिए बचपन में बनाती थी. "यह कच्चे पपीते और झींगा से तैयार होने वाला व्यंजन है, जो बच्चों को खांसी और सर्दी होने पर दिया जाता है."

पपीता झींगा/कच्चे पपीते के साथ तैयार झींगा

- कच्चे पपीते को टुकड़ों में काट लें.
- एक बड़े चम्मच तेल में जीरा, जीरा पाउडर, एक चुटकी गरम मसाला, हल्दी पाउडर डालकर भूनें.
- मसाले में सूखी झींगा मछली और कच्चा पपीता डालें और इसे एक चुटकी नमक के साथ अच्छी तरह मिलाएँ
- इसे गर्म चावल के साथ 2-4 दिनों तक, जब तक खांसी बंद न हो जाए, खिलाएं.



८. तमिल व्यंजन

दक्षिण अंडमान जिला

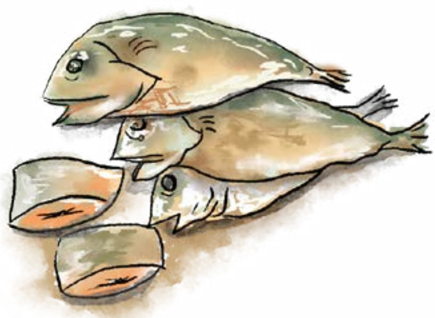
हमने जिन तमिल महिलाओं से बात की उनमें से लगभग सभी मुख्य भूमि के अरियालुर और रामेश्वरम जैसी जगहों यहां तब आईं जब उनकी शादी यहां के तमिल निवासियों से हुई. इन महिलाओं ने बताया कि वे मच्छी सुरवा बनाती हैं और इसे बनाने में आमतौर पर तरनी (सारडाइन) या बांगड़ी (मैकेरल) मछली का इस्तेमाल होता है. बंगालियों की तरह, उनमें से कई महिलाएं मछली के झोल में बैंगन, मूली, आलू और सहजन जैसी सब्जियाँ भी मिलाती हैं. नया गांव में रहने वाली अंजलि और कलाईसेल्वी ने सुरवा या कोलाम्बु, जैसा कि इसे तमिलनाडु में कहा जाता है, बनाने की अपनी रेसिपी हमसे साझा की.

बांगड़ी मच्छी सुरवा/इमली पानी में तैयार मैकेरल

- मैकेरल मछली अच्छे से साफ कर इसे बड़े टुकड़ों में काट लें
- एक कढ़ाई में 2 बड़े चम्मच तेल गर्म करके सौंफ और जीरा भूनें
- इसके बाद इसमें कटा हुआ प्याज, लहसुन और हरी मिर्च डालें.
- कुछ मिनट बाद इसमें कटे हुए टमाटर मिलाएं
- फिर इसमें मिर्च पाउडर, हल्दी, नमक और थोड़ा सा पानी डालकर पेस्ट बना लें. इसे उबाल आने तक पकने दें.
- इमली पानी और मैकेरल के टुकड़े डालें. तब तक उबालें जब तक मछली पूरी तरह पक न जाए.

तरनी मुरुंगक्कई कोलंबु/सार्डिन मछली और सहजन का शोरबा

- एक कढ़ाई में कुछ बड़े चम्मच तेल डालकर इसे गर्म करें. इसमें मेथी के बीज, करी पत्ता और कटा हुआ प्याज भूनें.
- कटे हुए टमाटर और थोड़ा नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ. फिर इसमें हल्दी, मिक्स मसाला, कटी हुई सहजन, सार्डिन मछली और थोड़ा पानी डालें.



- धीमी आंच पर तब तक पकाएं जब तक टमाटर का गाढ़ा पेस्ट बन कर तेल अलग न हो जाए.
- फिर आवश्यकतानुसार इमली पानी और थोड़ा नमक फिर से मिलाएं. उबाल आने तक पकाएं.

मैरी का पारिवारिक इतिहास थोड़ा अलग है. वह एक सेटलर है जिसने श्रीलंका के एक तमिल से शादी की है. उनके पिता काम की तलाश में अराकोणम से अंडमान आए थे. वह अंडमान लोक निर्माण विभाग में ईंटों के 'गुणवत्ता जांचकर्ता' बन गए, जबकि उनकी पत्नी घरेलू सहायिका के रूप में काम करती थीं. मैरी और उसके भाई-बहन अंडमान में खेतों के आसपास पले-बढ़े. उन्होंने कक्षा 7 तक पढ़ाई की और फिर अपने भाई-बहनों की देखभाल और खेती में मदद करने के लिए स्कूल छोड़ दिया. मैरी का कहना है कि उसे परिवार के लिए खाना बनाना और मवेशियों का दूध निकालना खास पसंद था. उन्होंने तली हुई मछली की आसानी से बनने वाली रेसिपी की विधि बताई.

मीन वरुवल/तली मछली

- मछली अच्छे से साफ करें
- एक कप में हल्दी, मिर्च और मिक्स मसाला पाउडर लें
- फिर इसमें थोड़ा नमक और नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिला लें. मछली को इस मिश्रण में 20-30 मिनट तक डालकर रखें यानी की मैरीनेट करें.
- लहसुन की कुछ कलियाँ छीलकर तैयार रख लें.
- गरम कढ़ाई में थोड़ा तेल डालें. फिर इसमें मैरीनेट की हुई मछली और लहसुन की कलियाँ डालकर अच्छे से भून लें.
- अंत में आप कुछ करी पत्ते भी डाल सकते हैं.

८. कैरेन रेसिपी

मध्य और उत्तरी अंडमान जिला

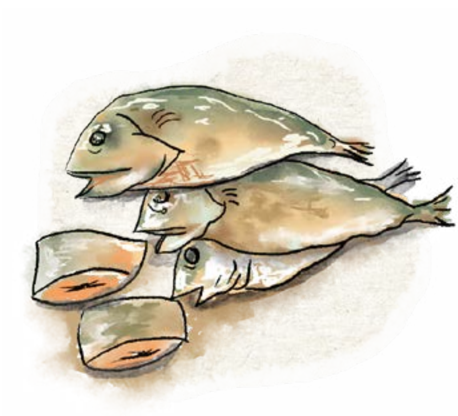
द्वीपों पर कैरेन लोगों के प्रवासन संबंधी इतिहास का अच्छी तरह से दस्तावेज तैयार किया गया है और समुदाय के वर्तमान सदस्यों को यह अच्छे से याद भी है. यह इतिहास रांची से आए लोगों के इतिहास जैसा ही है. दरअसल 1900 के दशक की शुरुआत में अंडमान के मुख्य आयुक्त लेफ्टिनेंट कर्नल एम.एल. फेरर (जिनके नाम पर फेररगंज का नाम रखा गया था) ने बर्मा में अपने चचेरे भाई से कुछ भूमिहीन लेकिन मेहनती परिवारों को द्वीप पर भेजने के लिए कहा था. उनके चचेरे भाई रेवरेंड मार्शल ने एक विज्ञापन निकाला और अंततः एक छोटे समूह का चयन किया गया. नाउ एनी बताते हैं, "मेरे परदादा अंडमान आए थे, अब हमारी चौथी पीढ़ी यहां रह रही है. वे 12 परिवारों के समूह के साथ आए थे. म्यांमार में मॉर्निंग स्टार नाम का एक अखबार था. उस अखबार में विज्ञापन निकला था कि ब्रिटिश सरकार लोगों को अंडमान ले जा रही है. यह अक्टूबर 1924 के आसपास की बात है." म्यांबार से आए समूह का नेतृत्व अमेरिकी बैपटिस्ट मिशन के रेवरेंड ल्यूगी और थ्रा सैम बा ने किया था. साथ मिलकर उन्होंने मध्य अंडमान के वेबी में पहली कैरेन बस्ती बसाई. अंडमान आकर बसने वाले कई अन्य समुदायों की तरह ही इस बस्ती के भी ज्यादातर परिवार अपने उपयोग की फसलें (पारंपरिक चावल की किस्मों और बागवानी सहित) खुद उगाते हैं और साथ ही समुद्र से मिलने वाले भोजन भी इकट्ठा करते हैं. हालांकि म्यांमार में कैरेन मुख्य रूप से एक पहाड़ी जनजाति हैं, अंडमान में वे बेहतरीन मछुआरों और गोताखोरों के रूप में जाने जाते हैं. वे नए-नए ईजाद करने के लिए भी जाने जाते हैं, जैसे कि मोटर चालित तख्तीदार डोंगी (हर जगह जाने वाली डूंगी; कैरेन में खली) तैयार करना, जिसका उपयोग मैंग्रोव के साथ-साथ द्वीपों के बीच भी मछली पकड़ने के लिए किया जा सकता है और कांच की बोतलों और साइकिल टायरों से घर में बने चश्मे जिससे ज्यादा संख्या में शेलफिश इकट्ठा करने में मदद मिलती है.

नाउ क्रिस्टीना ने बहुत सटीक तरीके से अपना परिचय देते हुए कहा कि वह "बासठ साल की है और एक ऐसे परिवार से है जो 98 साल पहले मायाबंदर में बस गया था." वह ताजे फूल की मालाएं और गुलदस्ते बनाती हैं और व्यवसायिक उपयोग के लिए कुछ सुपारी और सब्जियां भी उगाती हैं. उसने पाया है कि मच्छी सुरवा कई कैरेन परिवारों का मनपसंद भोजन है. क्रिस्टीना एंकोवी जैसी छोटी मछलियों से मच्छी सुरवा बनाना पसंद करती है और इसे अपने बगीचे के

ताजा बर्मी धनिया, नगा-काथू से सजाती है. वह कोक्करी (ट्रेवेली), डेंडस (बाराकुडा) और गोबरा (ग्रुपर) जैसी बड़ी मछलियों का अचार बनाती हैं. उनके अचार की रेसिपी तमिलियन महिलाओं द्वारा साझा की गई रेसिपी जैसी ही है, लेकिन क्रिस्टीना इसे और अधिक तीखा बनाने के लिए अचार तैयार हो जाने के बाद इसमें थोड़ा सिरका मिलाना पसंद करती है.

तालाबाव/कैरेन मछली का सूप

- मछली को साफ कर इसके टुकड़े कर लें.
- प्याज और लहसुन को बारीक काट लें और खल- मूसल में कूट कर इसका पेस्ट बना लें.
- एक बड़ा चम्मच तेल गरम करें, उसमें प्याज-लहसुन का पेस्ट और कुछ काली मिर्च डालकर भूनें.



- मछली और 2-3 कप पानी डालें, मछली पकने तक अच्छी तरह उबालें.
- जब यह लगभग पक जाए तो इसमें सहजन या शिकाकाई पौधे की पत्तियां डालें.

- (कुछ लोग लौकी और तुरई जैसी पानी वाली सब्जियाँ भी डालते हैं).
- कुछ मिनट तक पकाएं, 1-2 चुटकी नमक डाल कर परोसें.

नाउ साव/पतली चटनी में तैयार मछली का कोफ्ता

- मछली साफ कर इसकी रीढ़ हटा दें और इसे कीमा की तरह बारीक काट लें.
- फिर, एक कढ़ाई में कुछ कच्चे चावल सूखा भून लें और मिक्सर में पीसकर इसका पाउडर बना लें.
- अदरक और लहसुन का पेस्ट बना लें, छोटे-छोटे थोड़े प्याज काट लें.
- अब मछली के कीमा में अदरक-लहसुन का पेस्ट, प्याज, नमक और थोड़ी सी काली मिर्च मिलाएं. छोटे- छोटे गोले बनाकर इसे चावल में लपेट लें.
- इसके बाद एक कढ़ाई में थोड़ा सा तेल गर्म करके सॉस बना लें. प्याज और लहसुन भून लें.
- पानी, चुटकी भर नमक और हल्दी डालें और इसे उबलने दें.
- एक कप पानी में थोड़ा चावल का पाउडर अच्छे से मिलाएं और कढ़ाई में डाल लें.
- पूरी सामग्री को चलाते हुए इसे बराबर-बराबर अच्छी तरह मिला लें.
- अंत में मछली के गोले डालें और कुछ मिनट तक पकाएं और फिर गरम चावल के साथ परोसें.

मोहिंगा ते/केले की कलियों का बर्मा सूप

मोहिंगा सूप चावल के नूडल्स के साथ पीना चाहिए. यह एक स्वादिष्ट व्यंजन है और म्यांमार में लोग काम पर जाने से पहले अक्सर नाश्ते में इसे खाते हैं. समृद्ध घरों में यह सूप मछली के टुकड़ों और मछली के सॉस या लेमनग्रास और लाल शिमला मिर्च जैसे स्वाद बढ़ाने वाले सामग्रियों के साथ परोसा जाता है. कुछ लोग सूप को उबले अंडे की टॉपिंग के साथ भी परोसते हैं.

- मछली को अच्छी तरह उबालें, काटें हटा कर इसे छोटे टुकड़ों में काट लें.
- इन्हें थोड़े से प्याज, अदरक, लहसुन और हल्दी के साथ तेल में भूनें.
- सूप गाढ़ा करने के लिए पानी, ताजे कटे केले के कलियां और भुने हुए चावल का पाउडर डालें.
- इसे उबलने दें, स्वादानुसार नमक डालें.
- यह सूप लाल मिर्च के टुकड़े, बर्मी धनिया की पत्तियों और नींबू रस के साथ परोसें.

नवा खुसॉव मछुआरिन हैं. इस पेशे की आमदनी और उनके पति की पेंशन उनके आय का मुख्य स्रोत है. वह घरेलू इस्तेमाल के लिए धान की थोड़ी-बहुत खेती भी करती है. वह बात करने में काफी झिझक महसूस कर रही थी और इस कारण उसने मछली का सलाद बनाने का तरीका बताया नहीं बल्कि इसे बना कर दिखाया. नाऊ फ्लॉसी ने हमें बताया कि नगा-एथो नाम का एक ऐसा ही सलाद शार्क के ताजा मांस के साथ बनाया जाता है. यह बनाने के लिए इसे उबाल कर सभी कांटे हटा दिए जाते हैं, इसके बाद मांस से अतिरिक्त पानी निचोड़ लिया जाता है और फिर सलाद के लिए इसे बारीक काट लिया जाता है. बचपन में, उसने अपने दादा-दादी से यह सुना था कि कैसे पहले के समय में, उन्हें सूअर या कछुए की चर्बी को पिघलाकर अपने लिए खाना पकाने का तेल तैयार पड़ता था. कछुए के तेल में पकाए गए मांस को कचली-नगा-कडु कहा जाता था.

मछली का सलाद

- इसे ताज़ी मछली से बनाया जाना चाहिए.
- मछली साफ कर इसे हल्दी और नमक के साथ मैरीनेट करें.
- इसे अच्छे से भून लें और फिर इसे टुकड़ों में काटते हुए इसमें से सारी हड्डियां निकाल दें. मछली को कटोरे में रखें.
- सलाद बनाने के लिए हरी मिर्च, प्याज और बर्मी धनिया को बारीक काट कर मछली के साथ मिला लें.
- मछली पर सूखी लाल मिर्च की परत चढ़ने के लिए इस मिर्ची को खल-मूसल में पीस लें.
- इसे सलाद पर छिड़कें और आधा नींबू भी निचोड़ लें.

नाऊ रोज़लीन ने कहा कि अगर वह 2-3 मछलियों का सलाद बनाती है, तो मछली के कांटों को फेंकती नहीं है. इसके बजाय, वह सूप बनाती है (नुस्खा नीचे दिया गया है). वह एक दर्जी हैं और वेबी के पुराने कैरेन परिवारों में से एक हैं. वह कई पारंपरिक व्यंजन बनाना जानती हैं. जैसे कि उन्होंने कहा कि मछली के सलाद की तरह ही टंडन-टू-हे भी एक सलाद है जो झींगे के छिलके को हटाकर और इसके मांस को पीस कर बनाया जाता है. उसने बताया कि उसका बेटा और अन्य कैरेन मर्द मैंग्रोव में किस तरह केकड़े पकड़ते हैं: "एक लंबी छड़ी के छोर पर हुक बंधा होता है. हुक लगे हिस्से को केकड़े के बिल में डाला जाता है और जब केकड़ा इसे अपने पंजों से पकड़ लेता है, तो वे केकड़े को छेद से बाहर खींच लेते हैं."

हेलेन-जो/फिशबोन सूप

- गरम कढ़ाई में एक बड़ा चम्मच तेल डालें और इसमें बारीक कटा प्याज और लहसुन डालकर हल्का भून लें.
- मछली के कांटे डालें और अच्छी तरह भून लें. (यदि आपके पास कुछ कटी हुई मछलियाँ बची हैं, तो इसे भी मिला दें).
- इसके बाद इसमें एक चुटकी हल्दी, एक गांठ ताड़ोन नगापी और थोड़ा पानी डाल कर अच्छी तरह मिलायें और उबाल लें.

- नगापी में पर्याप्त नमक होता है इसलिए अलग से नमक न डालें.
- अंत में सूप को तीखा बनाने के लिए मुट्ठी भर ताजा खट्टा बाजी (शिकाकाई के पत्ते) डालें. या फिर आप गीकाडु (बेंत की कलियां जो थोड़ी कड़वी होती हैं) या पन्नूहेला (कटहल) के कोमल पत्ते भी डाल सकते हैं.

नाउ एवलिन के अनुसार, यह सूप सूखी (समुद्री) मछली या भुनी हुई मीठे पानी की मछली - दोनों से बनाया जा सकता है. उन्होंने कहा कि कैरेन लोगों का मानना है कि समुद्री भोजन गर्भवती महिलाओं के लिए सुरक्षित नहीं होता है और इसलिए गर्भवती महिलाओं को गर्भ के नौ महीनों के दौरान केवल मीठे पानी की मछली खाने को दी जाती है. बाद में उसे भुनी हुई मीठे पानी की मछली से बना सूप, हेंगा पीने के लिए दिया जाता है क्योंकि यह स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए फायदेमंद है. अन्य समुदायों की तरह, सर्दी और खांसी से परेशान बच्चों को केकड़े का सूप दिया जाता है.

एक अन्य महिला, नवा खिनले ने हमें नगापी के बारे में थोड़ी और जानकारी दी. नगापी बर्मी व्यंजन बनाने में इस्तेमाल किया जाने वाला खमीरयुक्त झींगा पेस्ट है. तदोन नगापी झींगा और नययी नगापी मछली से बनाई जाती है. नगापी का इस्तेमाल चटनी की तरह भी होता है या इसे स्वाद बढ़ाने के लिए फिशबोन सूप जैसे अन्य व्यंजनों में मिलाया भी जाता है. कैरेन व्यंजनों पर एक हालिया अध्ययन में पाया गया कि यह समुदाय झींगा को उनके रंग, आकार और स्वाद के आधार पर चार प्रकारों में वर्गीकृत करता है: टैडो गॉ, टैडो वा, टैडो वो नाऊ सू और टेंगो. झींगा पकड़ने का सबसे अच्छा समय नवंबर-दिसंबर है और शुरुआती तैयारी

मैंग्रोव वन में या घर की ओर की नाव यात्रा के दौरान किया जाता है. अध्ययन में बताया गया है कि कैरेन समुदाय के कई लोगों का मानना है कि 2004 के भूकंप के बाद कुछ तटीय क्षेत्रों के ऊपर उठने से उनके जल विज्ञान में बदलाव आया है और अब नगापी कम मिलती है. इस अध्ययन में कैरेन समुदाय द्वारा अपने 'पिछड़ेपन' के बारे में बताई गई कहानी भी दर्ज की गई है लेकिन कहानी होने के बावजूद यह मछली पालन के बारे में उनके सांस्कृतिक ज्ञान के बारे में भी बताती है.

यह कहानी कुछ ऐसी है: पुरखों के समय दो कैरेन भाई थे. बड़ा भाई हताव मीन पाह कुशल शिकारी और उसका भाई सा खाई खलो मछुआरा था. हताव मीन पाह ने गाँव छोड़ दिया, उसे खेती के लिए उपजाऊ जमीन मिली और वह अमीर बन गया. लेकिन उसका भाई गांव में ही रह गया और बेमतलब के कामों में लगे रहने के कारण इन अवसरों से चूक गया. आज के कैरेन हताव मीन पाह के बजाय सा खाई खलो के वंशज हैं.

नगापी लेम्मा/नगापी के साथ मछली

- सबसे पहले मछली को उबालें, काटें हटा दें और मांस को थोड़े से नमक के साथ गहरा पीला होने तक भूनें.
- नगापी पेस्ट के एक छोटे गोले को पानी में घोल कर तली हुई मछली में डालें.
- अदरक-लहसुन का पेस्ट, कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च, एक चुटकी हल्दी और नमक डालें.
- धीमी आंच पर भूनते रहें, आप चाहें तो थोड़ा और तेल भी डाल सकते हैं.
- अंत में थोड़ा सा इमली पानी डालें और उबाल आने दें.

नाउ एनी ने हमें बारिचौंग नाम के एक ऐसे ही व्यंजन के बारे में बताया जो झींगा की चटनी और थोड़ी इमली पानी के साथ प्याज को भूनकर बनाया जाता है. नगापि लेम्मा की तरह, इसे भी चावल के साथ खाया जा सकता है. मूल बर्मी व्यंजन बालाचौंग है जिसे तैयार करने में प्याज, लहसुन, अदरक और लाल मिर्च को एक गोले भर नगापी पेस्ट के साथ तला जाता है. हालाँकि, इसमें इमली पानी नहीं मिलाया जाता है, जो शायद अंडमान पहुंचकर इस व्यंजन में आया बदलाव है. मुख्य भूमि पर, गोवावासी बालचाओ नाम की खट्टी-मीठी चटनी बनाते हैं और इसे तैयार करने वाली मुख्य सामग्री में से एक खमीरयुक्त

झींगा पेस्ट है. ऐसा माना जाता है कि इससे गोवावासियों को पुर्तगालियों ने परिचित कराया था. लेकिन खुद पुर्तगालियों ने यह चटनी शायद दक्षिण-पूर्व एशिया के अपने अन्य उपनिवेशों पर सीखी होगा क्योंकि खमीर वाली झींगा चटनी इस पूरे क्षेत्र की अहम चटनी मानी जाती है.

इससे हमारे समक्ष यह सवाल सामने आता है कि एनगापी दरअसल तैयार कैसे किया जाता है? नवा नामू के पास इसका जवाब था क्योंकि वह अपने पति के साथ मिलकर साल में एक बार ताड़ोन नगापी बनाते हैं और इसे पड़ोसियों और अन्य लोगों, जो इसकी मांग करते हैं, को बेचते हैं. नवा नामू की उम्र साठ के पार है और वह अभी भी बहुत मेहनत से यह व्यंजन बनाती है. उसने कहा, "हम जंगल [मैंग्रोव की ओर इशारा करते हुए] जाते हैं, जाल से ढेर सारे झींगा पकड़ कर उसे जंगल में ही ताजे पानी से साफ़ करते हैं. फिर हम इसे एक बड़े से खल-मूसल से पीसते हैं और इसमें नमक मिलाकर धूप में सुखाते हैं. सुखा कर इसे फिर से पीसते हैं और ऐसा बार-बार करते हैं कि जब तक इसका पेस्ट न बन जाए. [धूप और नमक से खमीर उठने में मदद मिलती है.] यह तैयार करने में एक सप्ताह तक का समय लगता है. वह नमकीन पानी में रात भर भिगोने के बाद बंगडी (मैकेरल) के साथ कभी-कभी न्यायी नगापी भी बनाती है. आखिर में, उसने दो व्यंजन बनाने के तरीके बताए जो आखिरी बार उसकी मां की पीढ़ी द्वारा बनाए गए थे.

पा-सोन/खमीरयुक्त लाल-मूँछ वाला झींगा

नवा नामू के मुताबिक, नदी के मुहाने पर मिलने वाले झींगे दो प्रकार के होते हैं - छोटे सफेद झींगे और थोड़े बड़े 'लाल मूंछ वाले' झींगे

पा-सोन इस बड़े झींगे से ही बनता है. उसने हमें याद दिलाया कि "इसे ताज़े झींगे से ही बनाना चाहिए."

- झींगा गर्म पानी में साफ कर धूप में अच्छी तरह सुखा लें.
- इसे एक कांच की बोतल में रखें, इसमें नमक और कच्चे चावल का आटा डालकर अच्छे से मिलाएं.
- इसे 5-7 दिनों के लिए किसी अलमारी पर रखकर ऐसे ही छोड़ दें.
- (कांच की बोतल का ही प्रयोग करें, प्लास्टिक की बोतल में यह जल्दी खराब हो जाएगी)
- एक हफ्ते बाद आप इसे खोलकर इसका मुआइना कर सकते हैं, अगर तीखी गंध आ रही है तो पा-सोन तैयार है.
- इसे चावल के साथ खाया जा सकता है.

नगाप-यान-येन/झींगा लार्वा का सूप

- बुसी झींगा अच्छे से साफ कर इसे एक बड़े टिन में डाल दें और इसे खूब सारा नमक डालकर दबा दें. इसे रात भर के लिए इसी तरह बंद रहने दें.
- अगले दिन, टिन से सारा रस इकट्ठा कर लें और 4-5 घंटे तक अच्छी तरह उबालें जब तक कि रस की मात्रा कम न हो जाए.
- (इसे थोड़े समय के लिए संभाल कर रखा जा सकता है, खाने से पहले इसे और पकाने की जरूरत पड़ती है).
- एक बड़ा चम्मच तेल लेकर इसमें प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, लाल मिर्च के टुकड़े और कुछ खट्टाबाजी (शिकाकाई के पत्ते) भूनें.
- फिर खमीर वाला झिंगा रस डाल कर इसे कुछ मिनट तक पकाएं. अगर यह ज्यादा नमकीन हो तो आप इसमें एक चुटकी चीनी मिला सकते हैं.

7. श्रीलंकाई तमिल व्यंजन

निकोबार जिला

1800 के दशक के अंत में, दक्षिणी भारत के तमिलों को अंग्रेजों द्वारा श्रीलंका (तब सीलोन) में चाय और कॉफी के बागानों में काम पर रखा गया था. 1948 में श्रीलंका के स्वतंत्र देश बनने के बाद, यहां की सरकार ने केवल मूल देश के आधार पर नागरिकता प्रदान की और इस कारण ऊंचे इलाकों से आए इन तमिल बागान श्रमिकों को आप्रवासियों का दर्जा दिया गया. हालाँकि, वे भारतीय नागरिक भी नहीं रह गए थे क्योंकि उनके पूर्वज एक सदी से भी पहले देश छोड़ चुके थे. आखिरकार 1964 और 1974 के बीच दोनों देशों के बीच वार्ता के बाद, लगभग 6 लाख तमिलों को लिटिल अंडमान और कच्छल सहित भारत के विभिन्न हिस्सों में नागरिकता और पुनर्वास की पेशकश की गई. अंडमान और निकोबार द्वीप समूह आने वाले कई परिवार बागान श्रमिकों के नेताओं के परिजन थे, जिन्हें कांगनी के नाम से जाना जाता था. उन्हें पहले तमिलनाडु के तट पर स्थित शहर मंडपम भेजा गया, जहां वे कुछ दिनों से लेकर एक साल तक रहे. यहां, उन्हें अपने आखिरी ठिकाने और भारत सरकार से मिलने वाली वित्तीय सहायता के बारे में ज्यादा जानकारी मिली. उनमें से कुछ दो सप्ताह या उससे अधिक की समुद्री यात्रा के बाद 1975 में कच्छल आये. उन्हें कुछ महीनों के लिए अस्थायी आवास और बागवानी के लिए आधा एकड़ जमीन दी गई.

मीनाक्षी और उनके पति एक ऐसे ही दंपत्ति हैं जो 1975 में कच्छल आए. वे सरकारी रबर बागान में काम करते थे. मीनाक्षी को याद आया कि कैसे जब वह और उनके पति काम पर जाते थे तो उनका बड़ा बेटा अपने दो भाई-बहनों की देखभाल करता था. उसने बताया कि वह कच्छल तक अपने मिट्टी के बर्तन और लोहे की कड़ाही साथ लेकर आई थी और उस समय की एक छोटी कड़ाही अभी भी उसके पास है. कुछ दशक पहले अपने पति के निधन के बाद, मीनाक्षी अपनी पेंशन पर गुजारा कर रही है और वह जमीन के एक छोटे से टुकड़े पर थोड़ी सब्जियां भी उगाती हैं. मीनाक्षी ने ऐसे कई श्रीलंकाई व्यंजनों के नाम बताए जिन्हें वह पहले की तरह अब नहीं पकाती है. इनमें से एक है "सीलोन रोटी", जो कि गेहूं के आटे, ईरापिलका (ब्रेडफ्रूट) के टुकड़ों और अथिराउरुंडई के साथ कसा हुआ नारियल मिलाकर बनाई जाती है. (अथिराउरुंडई भुने हुए चावल के आटे, हरे चने के आटे और गुड़ का बना मोटा पैनकेक/गोली होती है, जिसे मुख्य भूमि पर तमिल में अथिरसम के रूप में जाना जाता है).

त्यागमणि भी अपने उम्र के सातवें दशक में है और उनके पास भी कच्छल में अपने शुरुआती दिनों की कई यादें ताजा है. उसने बताया, "इंदिरा गांधी हमें यहां लेकर आईं." वह कहती हैं कि उन लोगों ने उस जगह पर जंगल साफ़ कर बागवानी की जो बाद में मिल्डेरा बन गया. उन्होंने सबसे पास के गांव कपंगा तक के लिए कच्ची सड़क भी बनाई, जहां से उन्हें बच्चों के लिए चावल और दूध पाउडर जैसे सामान मिलते थे. मिल्डेरा वापस लौटे समय वे बोरियां और पोटली अपने सिर पर ढोकर ले जाते थे. प्याज और आलू जैसे अन्य सामान केवल तभी मिल पाते थे जब पोर्ट ब्लेयर से जहाज तय समय पर पहुंच जाता था. हर रविवार महिलाएं अहले सुबह उठती थीं जिससे कि 10-15 नारियल का इस्तेमाल कर सप्ताह भर का खाना पकाने का तेल निकाल सकें. त्यागमणि भी मच्छीसुरवा की मुरीद है. उनके मुताबिक कप्पा तरणी (स्पॉटेड सार्डिन) 2004 के सुनामी के बाद से दुर्लभ हो गई है. नीचे उनके द्वारा बताए गए एक नुस्खे का विवरण है जो सर्दी दूर भगाने के काम आता है:

नंदू रसम/इमली पानी में तैयार केकड़ा

इसे छोटे लाल केकड़ों के साथ बनाना सबसे अच्छा है क्योंकि बड़े मैंग्रोव केकड़े से तैयार करने पर इसमें मीठापन आ जाता है.

- केकड़ों को अच्छी तरह से साफ करें और इन्हें छोटे टुकड़ों में तोड़ते हुए केकड़े के रस को एक कप में छान लें.
- एक कढ़ाई में जीरा, सौंफ, लहसुन, सूखी लाल मिर्च और काली मिर्च को थोड़े से तेल के साथ हल्का भून लें.
- फिर इसमें टमाटर और प्याज का पेस्ट डालकर इसे दोबारा भूनें.
- अब इसमें केकड़े का रस और इमली का पानी डालकर इसे अच्छे से उबाल लें.
- अपनी पसंद के हिसाब से एक चुटकी नमक डालें.

जगदंबा और उनके पति 1975 में कच्छल आए थे. उन्हें समुद्री भोजन बहुत पसंद नहीं है, लेकिन वह तरनी (सार्डिन) और डेंडस (बाराकुडा) जैसी छोटी मछलियाँ पकाती हैं. उसे शेलफिश पसंद नहीं है. वह कहती हैं, "मैं सिप्पी नहीं खाती, लेकिन अगर यह मुझे समुद्र तट पर मिलते हैं, तो मैं उन्हें कार्तिकदीपम के दौरान दीया बनाने के लिए साफ कर रख लेती हूं." कार्तिकदीपम दीवाली के समान एक ज्योति पर्व है जिसे तमिल लोग मनाते हैं. लेकिन उन्होंने एक अन्य जगह तैयार किया जाने वाला औषधीय नुस्खा साझा किया जो कान का दर्द ठीक करने के काम आता है.

कदल नोराएन्नई/कटलफिश के कांटों से तैयार तेल

- कडलनोरा (कटलफिश के कांटों) के टुकड़ों को पीसकर पाउडर बना लें.
- इसे गर्म सरसों के तेल और एक चुटकी हल्दी के साथ अच्छी तरह से मिलाएं.
- मिश्रण को बारीक कपड़े से छान लें और ठंडा होने दें.
- ठंडा होने पर, कान दर्द से राहत पाने के लिए इसकी एक-दो बूंद कान में डालें.

दूसरी ओर, उनकी पड़ोसी नीलमणि, जिनके पति श्रीलंका से आए आप्रवासी हैं, तरनी (सार्डिन), कोक्करी (ट्रेवली) और मसालेदार केकड़ा करी खाना पसंद करती हैं. उन्होंने एक नुस्खा साझा किया जो मछली के अंडों से बनाया जाता है.

मीन मुत्ता कबाब/मछली के अंडों से बना कबाब

- एक चम्मच तेल में मिर्च पाउडर, हल्दी और नमक मिलाकर पेस्ट बना लें.
- मछली के अंडों को इसमें लपेटकर केले के पत्तों में पैक कर दें और फिर सूती धागे से लपेटकर इसकी पोटली बना लें.
- पोटली को अंगारों पर रख कर पकाएं और तैयार होने पर खाएं.

पास में रहने वाली एक अन्य महिला, विजयलक्ष्मी ने सार्डिन मछली का अचार बनाने का तरीका बताया:

तरनी थोक्कू/सार्डिन मछली का अचार

- तरनी मछली को थोड़े से मिक्सड मसाला के साथ तेल में तल कर अलग रख लें.
- एक कढ़ाई में थोड़ा सा अदरक और लहसुन डालकर तेल में भून लें और फिर इसे पीसकर पेस्ट बना लें.
- इसके बाद एक कड़ाही में तली हुई मछली और अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और थोड़े से सरसों के तेल के साथ इसे कुछ मिनट तक पकाएं.
- इसके बाद इमली पानी और थोड़ा नमक डालें और गाढ़ा पेस्ट बनने तक इसे उबालें.
- इसे अच्छे से ठंडा होने दें फिर किसी हवाबंद बोतल में डाल कर रखें.

सोलाइअम्मा की उम्र अस्सी के आसपास है. उसने एक सूखी मछली का जिक्र किया जो श्रीलंका में आसानी से मिल जाती थी लेकिन कच्छल में यह मिलना मुश्किल है. उनके मुताबिक, "पूरी तरह से पक जाने पर यह गाय के सूखे काले सींग जैसा दिखता है लेकिन अगर आप इसे टुकड़ों में काटेंगे तो यह अंदर से लाल दिखाई देगा." सोलाइअम्मा का कहना है कि यह मछली चेन्नई में भी मिलती है और जब परिवार का कोई सदस्य मुख्य भूमि की यात्रा करता है तो उसे यह मछली खाने को मिल जाती है. दरअसल वह सूखे टूना का जिक्र कर रही थी जिसे तमिलनाडु में मासी करुवदु या लक्षद्वीप में मास मीन या सिंहली में उंबलकडा के नाम से जाना जाता है. मासी करुवदु बनाने के लिए टूना को साफ कर नमकीन बनाया जाता है, भूना जाता है या कुछ दिनों के लिए रेत के गड्ढे में दबा दिया जाता है और अंत में धूप में सुखाया जाता है. मछली का अचार बनाने की यह विधि मालदीव में ईजाद की गई थी और इसलिए इसे अक्सर 'मालदीव मछली' के नाम से बेचा जाता है. मासी करुवदु बहुत स्वादिष्ट होती है और इसका उपयोग या तो मुख्य सामग्री या चटनी के रूप में किया जा सकता है.

कच्छल की ही एक अन्य महिला मैरी ने अपनी सास से मासी संबल पकाना सीखा था. उन्होंने बताया कि कच्छल के कई तमिल परिवारों ने 2004 के बाद ही मछली पकड़ना शुरू किया. ऐसा उन्होंने तेलुगु समुद्री मछुआरों के सुनामी से मारे जाने के बाद शुरू किया. तेलुगु समुद्री मछुआरों के घर तट के करीब थे और उन्हें समुद्र के खतरों से कोई सुरक्षा मिली हुई नहीं थी.

मासी संबल/सूखा टूना संबल

- एक कढ़ाई में दो मुट्ठी ताजा कसा हुआ नारियल करी पत्ते और सूखी लाल मिर्च के साथ सूखा भून लें.
- इसे अम्मीकल्लू (सील-बट्टे) पर निकाल कर रखें. प्याज़, मासी के छोटे टुकड़े, थोड़ी इमली और एक चुटकी नमक के साथ इसे पीस कर गाढ़ा पेस्ट बना लें.

मैरी से किसी अन्य सामग्री की जरूरत के बारे में पूछे जाने पर उसने हमें आश्वासन दिया कि इसे बनाने के लिए कोई और सामग्री नहीं चाहिए और साथ ही उसने इसके बहुत स्वादिष्ट होने का भी भरोसा दिलाया. मासी संबल दो संस्कृतियों से जुड़ा हुआ है. जैसा कि पहले बताया गया है, मासी सीलोन (श्रीलंका) की खास सूखी मछली है जबकि संबल एक मसालेदार चटनी है जो आमतौर पर नारियल के साथ बनाया जाता है. हालाँकि, आगे पूरब की ओर इंडोनेशिया में, संबल बनाने में नारियल के बजाय झींगा का इस्तेमाल होता है लेकिन लाल मिर्च, अदरक, प्याज़, नींबू का रस और ताड़ का गुड़ जैसी अन्य सामग्रियां समान होती हैं.

निष्कर्ष

हमने अंडमान द्वीप समूह के खान-पान के तौर-तरीकों की खोज दो प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए शुरू की. पहला, यहां आकर बसे विभिन्न समुदायों के खान-पान के तौर-तरीके कितने समान हैं? और दूसरा, क्या उनका भारत की मुख्य भूमि या दक्षिण पूर्व एशिया के अन्य हिस्सों से कोई संबंध है? हमारे संक्षिप्त अध्ययन से, ऐसा प्रतीत होता है कि यहां बसने वाले विभिन्न समुदायों के खान-पान के तौर तरीकों के कुछ पहलू विशिष्ट हैं (जैसे कि रांची की भुनी हुई मछली, तेलुगु की मेथल्टारमाडुचोर और कैरेन की नगापी), लेकिन खान-पान पर काफी अंतर-सांस्कृतिक प्रभाव भी है जिसके परिणामस्वरूप मच्छी सुरवा, झींगा बिरयानी और केकड़ा तरकारी जैसे व्यंजन भी सामने आए हैं जिन्हें सभी द्वीपवासी बड़े चाव से खाते हैं. इसके अलावा, जैसा कि पिछले हिस्सों में बताया गया है, इस द्वीप समूह और मुख्य भूमि एवं दक्षिण पूर्व एशिया के अन्य हिस्सों के कई व्यंजनों की कई खासियतें एक जैसी हैं. यह अंडमान और अन्य क्षेत्रों के बीच के जीवंत संबंध के बारे में बताता है, बजाय इसके कि अंडमान को सुदूर, पिछड़ा या जंगली इलाका समझा जाए. हमें यह समझने की जरूरत है कि ये द्वीप हिंद महासागर क्षेत्र में लोगों की आवाजाही के एक महत्वपूर्ण केंद्र हैं.

यहां प्रस्तुत विविध प्रकार के व्यंजनों और बहुरंगी यादों से यह भी साफ है कि महिलाओं के जीवन और दृष्टिकोण को दर्ज करने के लिए व्यंजनों की खोज अहम प्रवेश बिंदु साबित हो सकते हैं. ये हमें 'घरेलू स्तर पर उपलब्ध इतिहास' की एक झलक प्रदान करते हैं. हमने यह भी पाया कि हालांकि कई व्यंजनों के विवरण में इन्हें तैयार करने से संबंधित सामग्री की सूची छोटी है या इनमें व्यंजन तैयार करने की बुनियादी तकनीकों के बारे में ही बताया गया है. साथ ही ये विवरण बहुत अनौपचारिक तरीके से साझा किए गए हैं. जैसे कि इसमें एक चुटकी यह सामग्री मिलाएं, थोड़ा वह मसाला डालें. लेकिन ये विवरण द्वीप की महिलाओं की रचनात्मकता और उनकी सावधानीपूर्वक खाना पकाने की आदतों की झलक प्रस्तुत करते हैं. उदाहरण के लिए, जंगली सब्जियों का उपयोग, बुसी झिंगा जैसी आसानी से मिलने वाली मछली पकाने के विभिन्न तरीके, मछली के कांटों जैसे 'बेकार' सामग्री से पौष्टिक और स्वादिष्ट व्यंजन बनाना और छोटे बच्चों को परेशान करने वाली नियमित बीमारियों के लिए घरेलू नुस्खे तैयार करना.

कुल मलिाकर, ये व्यंजन द्वीपों के कई ग्रामीण परविारों की पोषण सुरक्षा सुनश्िचति करने में समुद्री संसाधनों के महत्व पर जोर देते हैं - भले ही इन परविारों के पास जमीन हो, वे खाद्य फसलें उगाते हों या उनके आय के अन्य स्रोत हों. इसलएि, ऐसे संसाधनों के प्रबंधन और सतत उपयोग में सामुदायकि भागीदारी भवषि्य में भी अहम वषिय बना रहेगा.

आभार

हम अंडमान की कहानियां और व्यंजन साझा करने के लिए इस अध्ययन में शामिल सभी प्रतिभागियों का आभार व्यक्त करते हैं. हालांकि दोहराव से बचने के लिए हमने कुछ विवरण संपादित किए हैं. दक्षिण फाउंडेशन के सहयोगियों द्वारा इस अध्ययन में रुचि दिखाने और तमाम तरह की मदद मुहैया कराने के लिए हम उनके प्रति बहुत कृतज्ञ हैं. हम विशेष रूप से मीरा ओमन, सॉ जॉन औंगथोंग, आनंद राव और अंडमान निकोबार पर्यावरण टीम (एएनईटी) के आभारी हैं. मैरी लाकड़ा, सॉ नाज़रेथ, इसहाक विंजे और एमडी इस्माइल ने फील्डवर्क के दौरान समय पर सहायता प्रदान की, हम इसके लिए उनके शुक्रगुजार हैं. हमारे द्वार पहचान किए गए मछली और जंगली साग-सब्जियों की क्रमशः तन्मय वाघ और कृष्ण अनुजन ने पुष्टि की जिसके लिए हम उनके बहुत कृतज्ञ हैं.

एमआर अजीम प्रेमजी विश्वविद्यालय के अमलेंदु ज्योतिषी और अनुराधा नागराज का उनके प्रोत्साहन के लिए आभार व्यक्त करती है. आखिर में, ऋचा गोविल, निदेशक, स्कूल ऑफ डेवलपमेंट, अजीम प्रेमजी विश्वविद्यालय का बहुत-बहुत आभार जिन्होंने इस शोध परियोजना (आरसी 00344) के लिए छोटा सा आर्थिक अनुदान उपलब्ध करा कर हमारी मदद की. यहां प्रस्तुत सामग्री और विचार लेखिकाओं के हैं और यह जरूरी नहीं कि वे विश्वविद्यालय के विचारों को प्रतिबिंबित करें.

विस्तृत पठन-पाठन के लिए सामग्री:

Advani, S., A. Sridhar, N. Namboothri, M. Chandi and M.A. Oommen. 2013. Emergence and transformation of marine fisheries in the Andaman Islands. 50 pages. Dakshin Foundation and ANET.

Anujan, K. 2023. Foraging food: Eating wild in the Andaman Islands. Available at: https://roundglasssustain.com/wildvaults/eating-wild-in-the-andaman-islands

Cooper, Z. 2002. Archaeology and history: Early settlements in the Andaman Islands. Oxford University Press.

Desor, S., M. Chandi and Aungthong, S. J. 2020. Place, space, identity and transforming cuisine among the Karen of the Andamans. In: Food and Power: Expressions of Food-Politics in South Asia (ed: K. Mukhopadhyay). Sage Publications Pvt Ltd, New Delhi: 326-344.

Mouat, F. J. 1862. Narrative of an expedition to the Andaman Islands in 1857. The Journal of the Royal Geographic Society of London, 32: 109-126.

Man, E. H. 1883. On the Aboriginal Inhabitants of the Andaman Islands. (Part III.). The Journal of the Anthropological Institute of Great Britain and Ireland 12: 327-434.

Saini, A. 2018. How a British orphanage in the 18th century hastened the destruction of the Great Andamanese tribe. The Hindu, 27 Oct 2018.

Azim Premji University
Survey No. 66, Burugunte Village,
Bikkanahalli Main Road,
Bengaluru – 562125

Website: azimpremjiuniversity.edu.in
Youtube: @azimpremjiuniversity

Facebook: /azimpremjiuniversity **Instagram:** @azimpremjiuniv **X:** @azimpremjiuniv