



Socio-cultural festivals of Kumaun Region in Uttarakhand and dishes prepared there in: A Study

Narendra Singh Dhariyal*

Department of Sociology, L S M Post Graduate College Pithoragarh, Uttarakhand, India

*Corresponding Author Email: dhariyalnarendra@gmail.com

Received: 29.11.2021; Revised: 20.12.2021; Accepted: 21.12.2021

©Society for Himalayan Action Research and Development

Abstract:

Uttarakhand state in India has two regions the Kumaun and Garhwal. The Kumaun region, full of natural beauty and wealth, has a unique identity. Here the ethics, living habits, food habits, dress, customs, religious beliefs, songs, dances etc., all have its own colour. The existence of Kumaun dates back to Vedic period. In Skand Puran, The Manas Khand is stated which is basically the Kumaun region. There are so many temples and holy pilgrimages in this region. Here the socio-cultural based festivals are celebrated and special dishes prepared in them. This culture is still preserved and maintained. In this communication an attempt has been made to describe all these in brief.

Key words: Uttarakhand, Kumaun, Socio-cultural Festivals, Dishes

उत्तराखण्ड के कुमाऊँ क्षेत्र के तीज-त्यौहार तथा तीज त्यौहारों में बनने वाले पकवानों का एक अध्ययन

नरेन्द्र सिंह धारियाल

समाज शास्त्र विभाग

लक्ष्मण सिंह महर, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय

पिथौरागढ़, उत्तराखण्ड

सारांश

भारत के उत्तराखण्ड राज्य में दो प्रमुख मंडल आते हैं कुमाऊँ व गढ़वाल मंडल। सांस्कृतिक वैभव, प्राकृतिक सौन्दर्य और संपदा से परिपूर्ण कुमाऊँ अंचल की एक विशिष्ट क्षेत्रीय पहचान है। यहाँ के आचार-विचार, रहन-सहन, खान-पान, वेशभूषा, प्रथा-परंपरा, रीति-रिवाज, धर्म-विश्वास, गीत-नृत्य, भाषा-शैली सबका एक स्थानीय रंग है। कुमाऊँ का अस्तित्व वैदिक काल से है। स्कंदपुराण में मानसखंड नाम से वर्णित क्षेत्र कुमाऊँ मंडल ही है। यहाँ अनेक प्राचीन मंदिर व तीर्थस्थल भी हैं। कुमाऊँ में धार्मिक, सामाजिक, प्राकृतिक, सांस्कृतिक आधार पर अनेक प्रकार के तीज-त्यौहार मनाये जाते हैं, इन तीज-त्यौहारों ने कुमाऊँ की अपनी संस्कृति को सहेज रखा है जो आज विश्वविख्यात है।



प्रस्तुत शोध पात्र में कुमाऊँ मंडल में मनाये जाने वाले विभिन्न त्योहरों एवं उनमें बनाये जाने वाले विभिन्न पकवानों का वर्णन किया गया है।

कुँजी शब्द— उत्तराखंड, कुमाऊ, सामाजिक, सांस्कृतिक, त्यौहार

सांस्कृतिक वैभव, प्राकृतिक सौन्दर्य और संपदा से परिपूर्ण कुमाऊँ अंचल की एक विशिष्ट क्षेत्रीय पहचान है। यहाँ के आचार—विचार, रहन—सहन, खान—पान, वेशभूषा, प्रथा—परंपरा, रीति—रिवाज, धर्म—विश्वास, गीत—नृत्य, भाषा—शैली सबका एक स्थानीय रंग है। कुमाऊँ का अस्तित्व वैदिक काल से है। स्कंदपुराण में मानसखंड नाम से वर्णित क्षेत्र कुमाऊँ मंडल ही है। यहाँ अनेक प्राचीन मंदिर व तीर्थस्थल भी हैं।

भारत के उत्तराखंड राज्य में दो प्रमुख मंडल आते हैं कुमाऊँ व गढ़वाल मंडल। कुमाऊँ मण्डल में अल्मोड़ा, बागेश्वर, चंपावत, नैनीताल, पिथौरागढ़ व उधमसिंह नगर जिले आते हैं। कुमाऊँ के उत्तर में तिब्बत, पूर्व में नेपाल, दक्षिण में उत्तर प्रदेश तथा पश्चिम में गढ़वाल मंडल स्थित है।

कुमाऊँ में धार्मिक, सामाजिक, प्राकृतिक, सांस्कृतिक आधार पर अनेक प्रकार के तीज—त्यौहार मनाये जाते हैं, इन तीज—त्यौहारों ने कुमाऊँ की अपनी संस्कृति को सहेज रखा है जो आज विश्वविख्यात है। कुमाऊँ में निम्नलिखित मुख्य त्यौहारों को मनाया जाता है:

घुघुतिया त्यार (मकर संक्राति) – घुघुतिया त्यौहार को मकर संक्राति भी कहा जाता है, क्योंकि माघ माह के प्रथम दिन सूर्य मकर रेखा से कर्क रेखा की तरफ यानि उत्तर दिशा को चला जाता है, इस कारण से इस त्यौहार को उत्तरायणी भी कहा जाता है। घुघुतिया कुमाऊँ का सबसे बड़ा त्यौहार माना जाता है, यह एक स्थानीय पर्व होने के साथ—साथ एक लोक उत्सव भी है, इस दिन एक विशेष प्रकार का व्यंजन घुघुत बनाया जाता है। सर्वप्रथम उस व्यंजन को कौओं को खिलाया जाता है, इस त्यौहार के दिन सभी बच्चे प्रातः उठकर स्नान करने के उपरान्त कौओं को विभिन्न प्रकार के पकवान खाने हेतु एक विशेष प्रकार का लोकगीत गाकर आमंत्रित करते हैं।

“काले कौआ काले, घुघुती माला खाले

ले कौआ बड़, हमुकें दे सुना घड़,

रखिए सबन निरोग,, सुख समृद्धि दिए रोज”।।

भावार्थ – काले कौआ आजा और घुघुती की माला को खा। साथ में उड़द की दाल से बना हुआ बड़ा भी खा और उसके बदले में हम सब को सोने का घड़ा दे जा। सभी लोगों को स्वस्थ रखना तथा क्षेत्र में सुख समृद्धि देना।

श्री पंचमी (बसंत पंचमी)— हिन्दू धर्म में माघ के महीने को पवित्र माना जाता है, माघ माह की शुक्ल पंचमी को कुमाऊँ क्षेत्र में श्री पंचमी का पर्व बड़े हर्ष व उल्लास से मनाया जाता है। श्री पंचमी को बसंत पंचमी के नाम से जाना जाता है। इस दिन जौ के छोटे—छोटे पौधों को जड़ सहित उखाड़कर घर लाया जाता है, सर्वप्रथम देवताओं को समर्पित कर घर की महिलायें घर के सभी सदस्यों का जौ के पौधों से सिर पूजकर उनके स्वास्थ्य व सुख समृद्धि की कामना करती हैं। तत्पश्चात छोटे—छोटे जौ के पौधों को गाय के गोबर के साथ घर के प्रवेश द्वार पर लगाने की परंपरा काफी प्रचलित है। कहा जाता है कि ऐसा करने से बुरी शक्तियाँ यानि कि नकारात्मक ऊर्जा घर में प्रवेश नहीं करती।



शास्त्रों के अनुसार इस दिन माँ सरस्वती का पूजन भी विधि-विधान से किया जाता है, प्रकृति में भी बसंत ऋतु के आगमन पर चारों ओर नई कोपलें, विभिन्न प्रकार के फूल, चारों ओर खिले हुए सरसों के पीले फूल आदि मन को काफी लुभाते हैं। बसंत ऋतु के आगमन से ही इस दिन को बसंत पंचमी के नाम से भी जाना जाता है। इस दिन देवी सरस्वती की स्तुति कर पीले वस्त्र धारण कर छोटे बच्चों को विद्यारंभ करने की तथा छोटी-छोटी कन्याओं के नाक व कान छेदने की परंपरा भी कुमाऊँ क्षेत्र में है।

महाशिवरात्रि – देश के अन्य स्थानों की तरह ही महाशिवरात्रि का पर्व कुमाऊँ अंचल में भी बड़े उल्लास व भक्ति भावना से मनाया जाता है। फाल्गुन त्रयोदशी को महाशिवरात्रि का पर्व मनाया जाता है। यह पर्व भगवान शिव व माता पार्वती को समर्पित है। भक्तगण इस दिन प्रातःस्नान करके शिव की आराधना करते हैं तथा शिव के प्रतीक शिवलिंग पर बेलपत्र चढ़ाते हैं। दूर-दूर से लोग शिव मंदिरों में पूजा-अर्चना हेतु आते हैं। कई जगह पर शिवरात्रि के दिन मेले भी लगते हैं। इस दिन लोगों के द्वारा उपवास रखा जाता है तथा सायंकाल को पूजा के बाद फलाहार करने की परंपरा है। कुमाऊँ में शिवरात्रि के दिन एक विशेष प्रकार का कन्दमूल फल तरुड़ व गीठी का प्रयोग किया जाता है।

कुमाऊँ में महाशिवरात्रि की एक और मान्यता है इस दिन प्रसिद्ध जागेश्वर धाम में कड़ी तपस्या करने से निसंतान दंपतियों को संतान की प्राप्ति होती है। इस दिन भक्तों द्वारा महामृत्युंजय मंत्र का जाप किया जाता है।

कुमाऊँनी होली— होली का त्योहार वैसे तो पूरे देश में मनाया जाता है परंतु कुमाऊँनी होली अपनी अलग ऐतिहासिक और सांस्कृतिक पहचान रखती है। कुमाऊँ में होली बैठकी व खड़ी होली के रूप में मनाई जाती है तथा होली गायन के दौरान पारंपरिक वाद्य यंत्रों का प्रयोग किया जाता है। कुमाऊँ में होली के दौरान गाये जाने वाले गीत हमारे धार्मिक महाकाव्यों रामायण, महाभारत व पुराणों में कही गई कहानियों को बयान करते हैं। और कुछ गीत रोजमर्रा के जीवन व हँसी-ठिठोली से संबन्धित होते हैं। होली के गीतों में ब्रज भाषा, खड़ी बोली व कुमाऊँनी भाषा का मिश्रण होता है। हर गीत का अपना समय और राग- ताल होता है। होली गाने वालों को कुमाऊँ में होल्यार कहा जाता है।

कुमाऊँ की होली फाल्गुन माह में आंवला एकादशी के दिन गाँव के मुख्य आँगन में या मंदिर में विधि-विधान से पूजा अर्चना करने तथा चीर बाँधने की परंपरा से प्रारंभ होती है।

कुमाऊँ में होली गायन की शुरुआत बसंत ऋतु के स्वागत के गीतों से होती है। जिसमें प्रथम पूज्य भगवान गणेश, राम, कृष्ण व शिव सहित कई स्थानीय देवी-देवताओं पर आधारित होते हैं। द्वादशी, त्रयोदशी व चतुर्दशी को होल्यार अपने गाँव के पारंपरिक ढोल, निशान यानि ध्वज के साथ प्रत्येक परिवार के आँगन में होली गाकर शुभ आशीष देते हैं। तथा सभी लोग होल्यारों को अबीर-गुलाल का टीका कर अपनी हैसियत के अनुसार गुड़, मिष्ठान, व अन्य पकवानों के साथ होल्यारों का स्वागत करते हैं। पूर्णिमा के दिन मनाई जाने वाली होली को छरड़ी या छलड़ी कहा जाता है जिसमें होल्यार गीली होली अर्थात् पानी वाली होली खेलते हैं। पानी की होली खेलने के साथ ही शुभ मुहूर्त पर होली का समापन होता है। होली का चीर प्रत्येक ग्रामवासी को होलिका माँ के आशीर्वाद स्वरूप प्रदान किया जाता है जिसे प्रत्येक ग्रामवासी अपने वस्त्र में या आभूषण में बांधते हैं। मान्यता है कि चीर शरीर में धारण करने से डर-भय आदि नहीं रहता।



फूलदेई— चैत्र माह की संक्रांति को जब ऊँची पहाड़ियों पर बर्फ पिघलनी प्रारंभ हो जाती है, उत्तराखंड के पहाड़ बुरांश के लाल फूलों की चादर ओड़ने लगते हैं, उस समय क्षेत्र की खुशहाली के लिए फूलदेई का त्यौहार मनाया जाता है। यह त्यौहार आम तौर पर छोटे बच्चों व किशोरियों द्वारा मनाये जाना वाला त्यौहार है। हिन्दू नववर्ष यानि चैत्र के प्रथम दिवस को उत्तराखंड के पर्वतीय अंचल में फूलों के साथ एक पर्व मनाया जाता है जिसे फूलदेई कहते हैं। फूलदेई पर्व पर बच्चों की टोली प्रातः स्नान करके माथे पर तिलक लगा कर कई प्रकार के पुष्प जिसमें बुरांश, प्यौली, मेहल, भिटारू, सरसों आदि के पुष्प एक टोकरी में सजाकर गाँव की प्रत्येक दहलीज पर जाकर एक साथ फूल बिखेरते हैं तथा उस घर की सुख समृद्धि की कामना में कहते हैं—

फूलदेई छम्मादेई

देणी द्वार, भर भकार

यो देई सों, बारंबार प्रणाम।

फूलदेई— फूलदेई।।

भावार्थ— इस घर की देहरी यानि द्वार फूलों से सदैव भरा रहे, ईश्वर की कृपा से इस घर में सुख समृद्धि का वास रहे। इस देहरी को हमारा प्रणाम ।।

उसके बाद उस घर से सभी बच्चों को चावल, गुड़ व दक्षिणा के रूप में पैसे दिए जाते हैं। शाम को उन चावलों व गुड़ से प्रसाद के रूप में सय्या बनाया जाता है तथा एक दूसरे को बांटा जाता है।

हरेला— हरेला त्यौहार मूल रूप से उत्तराखंड राज्य के कुमाऊँ क्षेत्र में मनाया जाने वाला त्यौहार है, प्राकृतिक रूप से अपनी विशेषता लिए हुए यह त्यौहार आज सम्पूर्ण उत्तराखंड में ही नहीं वरन् सम्पूर्ण भारत व विदेशों में भी मनाया जाने लगा है। श्रावण यानि सावन माह में मनाया जाने वाला यह पर्व सामाजिक व प्राकृतिक रूप से काफी महत्वपूर्ण है, यह त्यौहार कुमाऊँ के प्रसिद्ध त्यौहारों में से एक है। हरेला शब्द हरियाली तथा पर्यावरण से संबधित है। सावन माह से नौ दिन पूर्व आषाढ़ में हरेला बोनने के लिए किसी बर्तन या टोकरी का चयन किया जाता है। किसी स्वच्छ स्थान से मिट्टी लाकर उस बर्तन या टोकरी में पाँच या सात प्रकार के अनाजों जिसमें मक्का, सोयाबीन, गेहूँ, गहत, उड़द, चना, व जौ के बीज मिलाकर उसमें बोये जाते हैं। नौ दिनों तक प्रतिदिन इस बर्तन या टोकरी में पवित्र रूप से पानी का छिड़काव किया जाता है और दसवें दिन हरेले को देवताओं को चढ़ाकर घर की महिला सदस्यों द्वारा सभी के सिर पर रखा जाता है। सुख-समृद्धि के प्रतीक के रूप में हरेला बोया व काटा जाता है, मान्यता है कि हरेला जितना बड़ा होगा फसल उतनी अच्छी होगी।

मुख्यतः हरेला वर्ष में तीन बार बोया जाता है परंतु सावन माह में बोया हुआ हरेला कुमाऊँ में बड़ी धूमधाम से मनाया जाता है। आश्विन माह की नवरात्रि में मनाया जाना हरेला मौसम के बदलाव व शरद ऋतु के आगमन का प्रतीक माना जाता है। चैत्र माह की नवरात्रि में बोये जाना हरेला गीष्म ऋतु के आगमन का प्रतीक माना जाता है। श्रावण माह में बोया जाने वाला हरेला ही मुख्य हरेला त्यौहार के रूप में परंपरागत तरीके से मनाया जाता है जो कि वर्षा ऋतु के आगमन के उपरान्त अच्छी फसल की कामना क्षेत्रवासियों द्वारा की जाती है।



घी त्यार – घी त्यार कुमाऊँ का एक प्रसिद्ध लोक उत्सव है। यह त्यौहार भी हरेले की भांति ही ऋतु आधारित पर्व है, हरेला जहां वर्षा ऋतु व बीजों को बोने का प्रतीक है वहीं घी त्यौहार फसलों में बालियां आ जाने पर मनाया जाने वाला त्यौहार है। घी त्यार भाद्रपद की संक्राति जिस दिन सूर्य सिंह राशि में प्रवेश करता है, जिसे अन्य स्थानों पर सिंह संक्राति के नाम से जाना जाता है, कुमाऊँ में यह घी संक्राति या घी त्यार के नाम से प्रचलित है। प्रथाओं के अनुसार इस दिन प्रत्येक घर में घी का सेवन अवश्य किया जाता है। परंपरागत मान्यता है कि जो इस दिन घी का सेवन नहीं करता वह अगले जन्म में गन्याल (घेंघा) के रूप में जन्म लेता है।

कुमाऊँ अंचल में घी त्यार के दिन से अरबी के कोमल पत्तों, जिन्हें कुमाऊँनी भाषा में 'गाबा' कहा जाता है, का प्रयोग किया जाता है, अरबी के पत्ते, मौसमी फल-सब्जियां अपने कुल देवताओं को चढ़ाने के पश्चात स्वयं उनका प्रयोग किया जाता है तथा मित्रों व रिश्तेदारों में घी, व मौसमी फल-सब्जियां उपहार स्वरूप दी जाती हैं।

सातूँ-आटूँ – कुमाऊँ में सातूँ-आटूँ का पर्व बड़े हर्ष व उल्लास से मनाया जाता है। यह पर्व भाद्रपद मास की सप्तमी व अष्टमी को मनाया जाने वाला एक लोकपर्व है। कहा जाता है कि माता गौरा (पार्वती) सप्तमी को अपने ससुराल से रुठकर मायके आती हैं तथा अष्टमी को महेश्वर (भगवान शिव) उन्हें लेने आते हैं। सभी महिलायें सप्तमी व अष्टमी को माँ गौरा व भगवान महेश्वर की पूजा-अर्चना करते हैं। सप्तमी को 'साँ' के पौधों से माँ गौरा की तथा अष्टमी का भगवान महेश्वर की प्रतिमा बनाकर उन्हें सुन्दर वस्त्र व आभूषणों से दूल्हा व दुल्हन की तरह सुसज्जित किया जाता है। कुमाऊँ की प्रसिद्ध झोड़ा-चांचरी गाई जाती है तथा महिलाओं व पुरुषों द्वारा झोड़ा-चांचरी पर सुन्दर सामूहिक लोकनृत्य प्रस्तुत किये जाते हैं। सप्तमी व अष्टमी को महिलायें पूजा अर्चना हेतु उपवास रखती हैं। सातूँ-आटूँ पर्व से पूर्व भाद्रपद माह में ही शुक्ल पक्ष पंचमी को बिरुड़ पंचमी के नाम से जाना जाता है। इसी दिन से ही सातूँ-आटूँ पर्व की शुरुआत समझी जाती है। इस दिन तांबे के बर्तन को साफ करके धोने के बाद इस पर गाय के गोबर से पाँच आकृतियां बनाई जाती हैं तथा उन पर दूब घास लगा कर टीका व अक्षत लगाया जाता है। उस बर्तन में पाँच प्रकार के अनाजों को भिगोया जाता है। इन बीजों में मुख्यतः कल्युं, भट्ट, मटर, चना व गहत आदि होते हैं। भिगोने के पश्चात सातूँ यानि सप्तमी के दिन इन्हें पानी के धारे पर ले जा कर धोया जाता है, पुनः अष्टमी के दिन धोकर महिलायें माँ गौरा व भगवान महेश्वर को चढ़ाती हैं तथा अपने सुहाग व क्षेत्रवासियों की समृद्धि हेतु मनोकामना करती हैं। पूजा-अर्चना के पश्चात घर की महिलाओं द्वारा घर के सभी सदस्यों का सिर उन बिरुड़ों के पूजा जाता है। तत्पश्चात बिरुड़ों को पकाकर प्रसाद रूप में ग्रहण किया जाता है।

द्वितीया (भैयादूज) – कार्तिक माह की शुक्ल पक्ष की द्वितीया अर्थात् दीपावली के दो दिन बाद कुमाऊँ में भाई-दूज का त्यौहार मनाया जाता है। इसे कुमाऊँ में द्वितीया त्यौहार के नाम से जाना जाता है।

आज के दिन धान से बने च्यूड़ों से सभी का सिर पूजने की परंपरा है। हाथ में दूब और च्यूड़े पकड़ कर पैर, घुटने, कन्धे का स्पर्श करते हुए उन्हें सिर पर रखा जाता है। ऐसा करते हुए लम्बी आयु की कामना करते हुए कुमाऊँनी भाषा में कहा जाता है—

'जी रये, जागी रये,

यो दिन यो मास भेटनें रये।।



स्याल जसो चतुर हवे जाये,
बाघ जस बल्य हवे जाये।।
आकाश जस उच्च, धरती जस चौड़ हवे जाये,
दूब जैसी जड़ हवे जौ, पाती जसि पौल ए जौ।।
हिमाल ह्यू छन तक, गंगज्यू में पानी छन तक,
जी रये, जागी रये।
यो दिन यो बार भेटने रये' ।।

भावार्थ— जीते रहना, खुश रहना, ये महीना ये दिन हमेशा मुलाकात होती रहे। सियार की जैसी चतुर बुद्धि हो, बाघ जैसा बलवान हो। आकाश जितना ऊँचा यानी ऊँची सोच हो और धरती जैसा चौड़ा यानि गंभीरता व सहनशीलता हो। दूब की जड़ जैसे कुटुम्ब परिवार फैले, और पाती की तरह जल्दी जल्दी नई कोपलें आ जायें। हिमालय में बर्फ रहने तक, गंगा में पानी रहने तक जीवित रहना, खुश रहना। प्रत्येक वर्ष इस दिन इसी तरह भेंट करना। कुमाऊँ में सिर पूजने वाली महिलाओं को टीके के पश्चात भेंट देने की परंपरा भी है। इस दिन विवाहित महिलायें ससुराल से टीका करने अपने मायके आती हैं। और इस त्यौहार को अपने मायके में मनाती हैं।

भिटौली— चैत्र यानि कि चैत का महीना कुमाऊँ में भिटौली महीने के नाम से भी जाना जाता है। भिटौली शब्द भेंट से बना है जिसका शाब्दिक अर्थ स्थानीय भाषा में मिलने से होता है। भिटौली एक लोक परंपरा है, इस परंपरा में विवाहित लड़की के मायके वाले अपनी बहन-बेटी को उसके ससुराल जाकर भेंट यानि उपहार देते हैं, उसे ही भिटौली कहा जाता है। कुमाऊँ में भिटौली की परंपरा काफी प्रचलित है।

इस भेंट में मायके वालों की ओर से माता-पिता भेंट लेकर लड़की के ससुराल जाते हैं, माता-पिता के बाद भाई या अन्य मायके वाले इस रस्म को आगे बढ़ाते हैं। लड़की के मायके से घर में बने कुमाऊँनी पकवान जैसे-सिंगल, चावल के मांडे, खीर, पूड़ी, पुए, फल-मिठाई और वस्त्र इत्यादि लाते हैं। और साथ ही गेहूं, चावल का आटा, तेल व गुड़ ले जाने की परंपरा भी है। जिससे लड़की अपनी ससुराल में उस दिन पकवान बनाकर गाँव-पड़ोस में बांटती है।

लड़की की शादी की पहली भिटौली फाल्गुन माह में ही दी जाती है, उसके बाद प्रत्येक वर्ष चैत्र माह में भिटौली देने की परंपरा है। चैत्र माह में सामान्यतः कृषि कार्य में व्यस्तता नहीं रहती, जिस कारण यह परंपरा अपनी बेटियों बहनों से उनके ससुराल में मुलाकात कर उनके हाल समाचार जानने का एक माध्यम बन जाता है।

उत्तराखंड का कुमाऊँ अंचल अपनी अनेक विशेषताओं के साथ-साथ अपने व्यंजनों के लिए भी देश-विदेश में जाना जाता है। कुमाऊँ में प्रत्येक तीज-त्यौहार कुछ न कुछ विविधता व भिन्नता लिए हुये है, प्रत्येक त्यौहार में अपनी संस्कृति को सहेजने का बहुत अच्छा प्रयास किया जाता है। कुमाऊँ में प्रत्येक तीज-त्यौहार पर कुछ विशेष पकवान बनाये जाते हैं, जो निम्न हैं—

1 सेल या सिंगल— कुमाऊँनी पकवानों में सिंगल बहुत प्रसिद्ध है, स्थानीय भाषा के अनुसार कुछ लोग इसे सेल कुछ सिंगल नाम से जानते हैं। इसे हर तीज-त्यौहार पर सिंगल बड़े चाव से बनाया व खिलाया जाता है। सिंगल बनाने के लिए चावल के आटे में सूजी, दही, घी आदि मिलाकर उसका एक गाड़ा घोल तैयार किया जाता है। सिंगल को मीठा बनाने के लिए उसमें



पके केले व चीनी का प्रयोग भी इच्छानुसार किया जाता है। घोल को लगभग 20 से 30 मिनट तक भिगोने के बाद उन्हें गरम तेल या घी में जलेबी के आकार में सुनहरा भूरा होने तक तला जाता है।

2 चावल के मांडे – चावल के आटे में स्वादानुसार नमक, मसाले आदि डालकर घोल तैयार किया जाता है। चावल के आटे में उड़द की दाल का पेस्ट और स्वादानुसार मसाले डालकर भी कुमाऊँ में मांडे बनाये जाते हैं। चावल- दाल के पतले घोल को गर्म तवे पर घी लगा फैलाया जाता है, तथा दोनों ओर घी लगाकर सेंका जाता है। चावल के मांडे जल्दी में तैयार हो जाने वाला एक स्वादिष्ट व्यंजन है जो लोगों द्वारा काफी पसंद किया जाता है।

3 सय्या– सय्या बनाने में चावल के आटे का प्रयोग किया जाता है। चावल के आटे का एक गाढ़ा घोल बनाकर उसे गर्म घी में पकाया जाता है, तथा उसे काफी देर तक हिलाने के बाद सुनहरा भूरा होने तक पकाया जाता है। उसके बाद उसमें चीनी या गुड़ डालकर उसे अच्छी तरह से मिलाया जाता है तथा टंडा या गर्म परोसा जाता है।

4 उड़द की दाल के बड़े– उत्तराखंड के कुमाऊँ में उड़द की दाल से बने बड़े भी एक प्रसिद्ध स्नैक्स में से एक है। स्वाद से भरपूर और कुरकुरा बड़ा तीज-त्यौहारों में भोजन में शामिल किया जाता है। उड़द की दाल का बड़ा बनाने हेतु सबसे पहले उड़द की दाल को कम से कम 2 या 3 घंटों के लिए पानी में भिगोकर रखा जाता है। उसके बाद उड़द की दाल को हल्का सा पानी डाल कर सिलपट्टे या मिक्सी में पीसा जाता है। इसमें नमक, जीरा, धनियाँ हरी मिर्च अदरक आदि को कूट कर इस मिश्रण में मिलाया जाता है। कढ़ाई में तेल गर्म करने के बाद उड़द की दाल के पेस्ट को छोटे-छोटे चपटे गोले बनाकर गर्म तेल में सुनहरा भूरा होने तक तला जाता है।

5 घुघुत– मकर संक्रांति को मनाये जाने वाले त्यौहार में कुमाऊँ में घुघुत बनाने की परंपरा है। इसे बनाने के लिए गेहूँ का आटा, सूजी, घी व तेल की आवश्यकता होती है। सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार गुड़ को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़कर उसमें पानी मिलाकर गुड़ की चाशनी बनायी जाती है। चाशनी बनने के बाद टंडा होने पर छान लेते हैं। एक बर्तन में गेहूँ का आटा और सूजी ले कर उसमें आवश्यकतानुसार मोयन हेतु घी व तेल डाल कर अच्छी तरह हाथों से मसला जाता है। अब आटे-सूजी के इस मिश्रण को गुड़ की चाशनी से गूँथ कर लगभग आधा घंटा ढक कर रखा जाता है। अब आटे की पतली बत्तियाँ बना कर मोड़ कर घुघुते का आकार दिया जाता है। इसी तरह सभी घुघुत बनाये जाते हैं। कढ़ाई में तेल गर्म कर मध्यम आँच पर घुघुती डाल कर सुनहरा होने तक तला जाता है।

6 कुमाऊँनी रायता– कुमाऊँनी रायता अपने अनूठे स्वाद के लिए जाना जाता है। इसको बनाने का तरीका काफी आसान है। दही में खीरे या ककड़ी को कद्दूकस करके मिलाया जाता है तथा उसमें हरी मिर्च, स्वाद के अनुसार नमक, थोड़ी सी हल्दी डाली जाती है और राई के बीज पीस कर उसमें मिलाया जाता है। कुमाऊँ में एक विशेष प्रकार की राई उगाई जाती है जिसे 'रैतू र्या' अर्थात् रायते वाली राई कहा जाता है। इस विशेष प्रकार की राई के बीजों का प्रयोग रायते में किये जाने से ही कुमाऊँनी रायता सम्पूर्ण भारतवर्ष में अपने स्वाद के लिए मशहूर है।



7 पुए – कुमाऊँ में प्रत्येक पूजा-पाठ में पुए प्रसाद के तौर पर व तीज-त्यौहारों में जन्मदिन पर व किसी भी मांगलिक अवसर पर बनाये जाते हैं। पुए बनाने के लिए सूजी, चीनी, दही, दूध, पके केले व घी की आवश्यकता होती है। सबसे पहले एक बर्तन में सूजी, दही व दूध को कम से कम आधा घंटा भिगो कर रख दिया जाता है। जब ये मिश्रण भीग कर फूल जाये तो उसमें पिसी हुई चीनी व पके हुए केले डाले जाते हैं। एक कढ़ाई में घी या तेल गरम करके उसमें भीगी हुई सूजी के मिश्रण के छोटे-छोटे गोले बनकर सुनहरा भूरा होने तक तला जाता है।

8 झंगोरे की खीर– झंगोरे की खीर भी उत्तराखंड के कुमाऊँ का एक लोकप्रिय व्यंजन है। बारीक सफेद दाने वाले झंगोरे की खीर स्वादिष्ट पहाड़ी व्यंजन है, जो कि बड़े चाव से खायी जाता है। झंगोरे की खीर को व्रत-त्यौहारों में बनाया जाता है। झंगोरे की खीर में प्रचुर मात्रा में कैलोरी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह स्वास्थ्य की दृष्टि से भी काफी महत्वपूर्ण है। झंगोरे की खीर को पारंपरिक विधि से खुली पतीली में पकाया जाता है, इसे बनाने के लिए सर्वप्रथम झंगोरा को धो कर 1 घंटे के लिए भिगो कर रख दिया जाता है। उसके बाद दूध को तब तक उबाला जाता है जब तक कि वह आधा न रह जाये। अब दूध में भीगा हुआ झंगोरा व चीनी डालकर उसे मध्यम आँच पर पकाया जाता है। झंगोरे की खीर को इच्छानुसार पतला व गाढ़ा किया जा सकता है।

सन्दर्भ:

1. कुमाऊँ का इतिहास, बद्रीदत्त पांडेय
2. उत्तराखंड का नवीन इतिहास, डा0 यशवंत सिंह कठोच
3. शोध प्रबंध 2003, ग्रामीण कुमाऊँ में शिक्षा एवं सामाजिक गतिशीलता (जनपद पिथौरागढ़ के ग्राम भटेड़ी के विशेष सन्दर्भ में), डा0 नरेन्द्र सिंह धारियाल
4. नवभारत टाइम्स 16 जुलाई 2018
5. दैनिक जागरण, 18 मार्च 2018
6. <http://ignca.nic.in/coilnet/utrn0005.htm>
7. <http://www.kumaunpost.com/index.php/category/uttarakhand-culture/festivals/>
8. <https://www.uttarakhanddarshan.in/importance-of-ghee-tyar-in-uttarakhand/>
9. <https://www.euttaranchal.com/culture/recipes-of-uttarakhand.php>