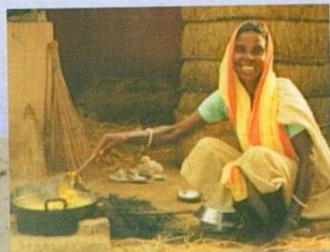
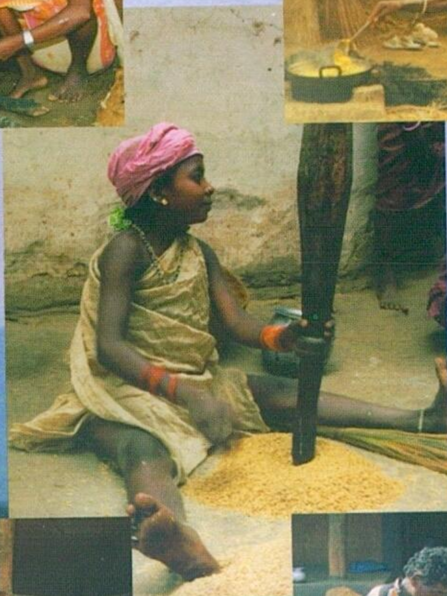
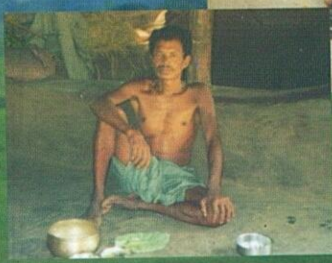
ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରମୁଖ ଜନଜାତିଙ୍କର
ଖାଦ୍ୟରୁଚି ଓ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ

ପ୍ରଫେସର(ଡ.)ଅଖିଳ ବିହାରୀ ଓଟା
ଡ. ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପରିଡ଼ା
ଡ. ପରମାନନ୍ଦ ପଟେଲ

ଆଦିବାସୀ ଭାଷା ଓ ସଂସ୍କୃତି ଏକାଡେମୀ , ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରମୁଖ ଜନଜାତିଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରୁଚି ଓ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ

ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରମୁଖ ଜନଜାତିଙ୍କର

ଖାଦ୍ୟରୁଚି ଓ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ

ପ୍ରଫେସର(ଡଃ) ଅଖିଳ ବିହାରୀ ଓତା, ଆଇ.ଏ.ଏସ୍.
ଡଃ ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପରିଡ଼ା
ଡଃ ପରମାନନ୍ଦ ପଟେଲ

ଆଦିବାସୀ ଭାଷା ଓ ସଂସ୍କୃତି ଏକାଡ଼େମୀ
ଅନୁସୂଚିତ ଜନଜାତି ଓ ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରମୁଖ ଜନଜାତିଙ୍କର

ଖାଦ୍ୟରୁଚି ଓ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ

© ଆଦିବାସୀ ଭାଷା ଓ ସଂସ୍କୃତି ଏକାଡ଼େମୀ

ପ୍ରଫେସର(ଡଃ) ଅଖିଳ ବିହାରୀ ଓଟା, ଆଇ.ଏ.ଏସ୍.
ଡଃ ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପରିଡ଼ା
ଡଃ ପରମାନନ୍ଦ ପଟେଲ

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ
ଜାନୁୟାରୀ-୨୦୧୦

ଆଦିବାସୀ ଭାଷା ଓ ସଂସ୍କୃତି ଏକାଡ଼େମୀ
ଅନୁସୂଚିତ ଜନଜାତି ଓ ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ
ଆଦିବାସୀ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ପଡ଼ିଆ, ୟୁନିଟ୍ - ୧,
ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୦୯

ମୁଦ୍ରଣ : ଭୋଲାନାଥ ପ୍ରେସ
୧୨୦୧/୧୬୦୧, ବମିଖାଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୋ : ୯୯୩୭୩୩୭୬୦୬

ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରମୁଖ ଜନଜାତିଙ୍କର

ଖାଦ୍ୟରୁଚି ଓ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ

ପ୍ରଫେସର(ଡଃ) ଅଖିଳ ବିହାରୀ ଓତା, ଆଇ.ଏ.ଏସ୍.
ଡଃ ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପରିଡ଼ା
ଡଃ ପରମାନନ୍ଦ ପଟେଲ

ଉତ୍ସର୍ଗପତ୍ର :

ତଥାପି
ତୃପ୍ତିରେ ଦିନ ବଞ୍ଚୁଥିବା
ଅଗଣିତ ଉଦାରମଣିଷଙ୍କର
ଅନ୍ତରଂଗ ହୃଦୟ ପାଇଁ....

ଏ ପୁସ୍ତକ କାହିଁକି ?

ଜୀବର ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ବିଶେଷ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ, ସହରାଞ୍ଚଳ କିମ୍ବା ବନାଞ୍ଚଳରେ ବାସ କରୁଥିବା ମଣିଷମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରଚି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ହେଁ, ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସଂପଦ ଉପରେ ହିଁ ଏମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରଚି ନିର୍ଭର କରେ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଷ୍ଠୀର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା, ସାମାଜିକସ୍ଥିତି, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବା ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ରଚି ଅଭିରଚି ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱରୂପ, ପ୍ରସ୍ତୁତିକରଣ ଏବଂ ସଂରକ୍ଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।

ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଅଁନୁସୂଚିତ ଜନଜାତିଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରଚି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସରେ ବହୁଳ ବିବିଧତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜନଜାତି ସେମାନଙ୍କର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପରିବେଶରୁ ଯେପରି ଜୀବନ ବଂଚିବାର କୌଶଳ ଶିଖିଥାନ୍ତି – ସେହିପରି ଖାଦ୍ୟ ରଚି ଓ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସର ଧାରା ମଧ୍ୟ ଆହରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲ, ଜଙ୍ଗଲରେ ଉପଲବ୍ଧ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ, ସେମାନଙ୍କର ଏହି ରଚି ଓ ଅଭ୍ୟାସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଜନଜାତିଙ୍କର ଜୀବନ ଓ ଜୀବିକାର ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ଏବଂ ଅନୁପମ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ଓ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନଶୀଳତା ସଂପର୍କରେ ଅଧ୍ୟୟନ କଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ପାରଂପରିକ ଖାଦ୍ୟରୂପର ବିବିଧତା ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପଡ଼େ । କାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ସଂଗ୍ରହ, ତା'ର ସଂରକ୍ଷଣ, ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବିକାର ସଂଧାନ କରିହୁଏ ।

କେତେକ ପ୍ରମୁଖ ଜନଜାତିଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରଚି, ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ, ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ସଂରକ୍ଷଣ ସଂପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ ସଂବଳିତ ଏହି ପୁସ୍ତକ; ଏ ଜାତୀୟ ପ୍ରଥମ ପ୍ରୟାସ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅଧିକତର ଅନୁଶୀଳନ ଏବଂ ଏହି ଅନୁଶୀଳନରୁ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବିକା ଓ ଜୀବନବଂଚିବାର ବିଭିନ୍ନ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଅଧୀତ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ମୁଁ ଆଶା କରୁଛି ।

ଅଖିଳ ବିହାରୀ ଓତା

ଦି'ପଦ

ଜୀବଜଗତର ପ୍ରାଥମିକତା ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ । ପାରପାର୍ଶ୍ୱିକ ପ୍ରକୃତି, ପରିବେଶରୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ସଂଗ୍ରହ କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ଭୋଜନ ଯୋଗ୍ୟ କରିବାର କୌଶଳ କେବଳ ମଣିଷ କରିପାରେ । କେତେକ ପାଚିଲା ଫଳ ବା ପରିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଆଉ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହାହିଁ କୌଶଳ । ଏ କୌଶଳ ରଚିରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସମୟକ୍ରମେ ଅଭ୍ୟାସରେ ମଧ୍ୟ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାହିଁ ବୋଧହୁଏ ଜଗତର ସବୁଠୁ ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ଭରା ଅନୁଭୂତି ।

ଓଡ଼ିଶା ଏକ ସମନ୍ୱୟର ପୀଠ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତ । ଆଦିମ ଆର୍ଯ୍ୟ, ଦ୍ରାବିଡ଼ଙ୍କର ସ୍ଥିତିଗତ, ରଚିଗତ, ସଂସ୍କୃତିଗତ, ଭାଷାଗତ, ଚଳଣିଗତ, ଖାଦ୍ୟଗତ, ସମନ୍ୱୟରେ ସମୃଦ୍ଧ ଓଡ଼ିଶାର ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରଂପରା । ଏଇ ସମୃଦ୍ଧ ପରଂପରାର ଅନ୍ତରାଳରେ, ବଣଜଙ୍ଗଲର ସୁଷମା ମଣ୍ଡିତ ପରିବେଶ ଅଥବା ପାର୍ବତ୍ୟାଞ୍ଚଳରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଜନଜାତିଙ୍କର ଜୀବନଧାରା ଯେପରି ବିଚିତ୍ର; ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ରଚି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ସେହିଭଳି ବିବିଧ । କେବଳ ଆବଶ୍ୟକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେମାନେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିନଥାନ୍ତି । ଲାଳସା, ବିଳାସ, ପୁଷ୍ଟିକରଣ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକତା ଏବଂ ଶରୀରର ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ପରିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ତଥାକଥିତ ସଭ୍ୟତାର ବିକାଶ ଓ ପ୍ରସାର ତଥା ଔଦ୍ୟୋଗିକ ଅଗ୍ରଗତି ଫଳରେ, ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ଯୋଜନା ଓ ବିକାଶୋନ୍ମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ଏହି ବିଚିତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରସ୍ତୁତିକରଣ, ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳି କ୍ରମଶଃ ଲୁପ୍ତ ହେବାକୁ ବସିଲାଣି ଏବଂ ଏହା ସହିତ ଖାଦ୍ୟରଚି ଓ ଅଭ୍ୟାସରେ ବହୁଳ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲାଣି ।

ଏହିଭଳି ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିବେଶରେ ଖାଦ୍ୟରଚିର ଓ ଖାଦ୍ୟଭ୍ୟାସର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୁଣାତ୍ମକ ଉପାଦାନାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବା ପୂର୍ବରୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସାଇତି ରଖିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହିଭଳି ଏକ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଓଡ଼ିଶାର ସମୁଦାୟ ଅନୁସୂଚିତ ଜନଜାତିଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରଚି ଓ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ସଂପର୍କରେ ଅନୁଶୀଳନ ଜନିତ ବିବରଣୀ ସଂକଳିତ ହୋଇନାହିଁ । ମାତ୍ର କେତୋଟି ପ୍ରମୁଖ ଜନଜାତିଙ୍କର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ସ୍ଥାନୀତ କରାଯାଇଛି ।

ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏ ସଂପର୍କରେ ଅଧିକ ଅଧ୍ୟୟନର ଅବକାଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ, ଏବଂ ଖାଦ୍ୟରଚି ଓ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେତୁ ସଂପୃକ୍ତ ଜନଜାତିଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ କିପରି ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି - ଏ ସଂପର୍କୀୟ ବିଶେଷ ଅନୁଧ୍ୟାନର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ଦିଗରେ ସଂପୃକ୍ତ ପୁସ୍ତକ ଏକ ବିଧିବଦ୍ଧ ସହାୟକ ଗ୍ରନ୍ଥ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ।

ପରିଶେଷରେ ପୁସ୍ତକ ସଂକଳନ ଓ ପ୍ରକାଶନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ସଂସ୍ଥା, ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ, ସଂପୃକ୍ତ ଜନଜାତିର ସଂବେଦନଶୀଳ ସଦସ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ସହାୟତାର ହାତ ବଢ଼ାଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରୁଛୁ ।

ସୂଚୀ

ଏ ପୁସ୍ତକ କାହିଁକି ?

ଦି'ପଦ

୧.	ଓରାଓଁ	୧-୯
୨.	କିସାନ	୧୦-୧୬
୩.	କୁଟିଆକନ୍ଧ	୧୭-୨୩
୪.	କୋୟା	୨୪-୨୯
୫.	ଗଦବା	୩୦-୩୪
୬.	ଗୋଣ୍ଡ	୩୫-୪୨
୭.	ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଞ୍ଜିଆ	୪୩-୫୦
୮.	ଜୁଆଙ୍ଗ	୫୧-୫୯
୯.	ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ	୬୦-୬୭
୧୦.	ଡିଡାୟୀ	୬୮-୮୨
୧୧.	ଦୁରୁଆ	୮୩-୯୧
୧୨.	ପରଜା	୯୨-୯୬
୧୩.	ପାଉଡ଼ିଭୂୟାଁ	୯୭-୧୦୪
୧୪.	ପାହାଡ଼ି ଖଡ଼ିଆ	୧୦୫-୧୦୯
୧୫.	ବଣ୍ଡା	୧୧୦-୧୨୩
୧୬.	ବିଂଝିଆ	୧୨୪-୧୩୧
୧୭.	ଭତରା	୧୩୨-୧୩୫
୧୮.	ଭୂମିଆ	୧୩୬-୧୪୩
୧୯.	ଭୂମିଜ	୧୪୪-୧୪୯
୨୦.	ମାଙ୍କିଡ଼ିଆ	୧୫୦-୧୫୧
୨୧.	ଲାଞ୍ଜିଆ ସଉରା	୧୫୨-୧୫୭
୨୨.	ଲୋଧା	୧୫୮-୧୬୨
୨୩.	ସାନ୍ତାଳ	୧୬୩-୧୬୮
୨୪.	ହଲବା	୧୬୯-୧୭୭
୨୫.	ହୋ	୧୭୮-୧୮୪

ଓରାଓଁ

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଓରାଓଁମାନେ ପ୍ରଗତିର ସୋପାନରେ ଅଗ୍ରଣୀ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରୁଛନ୍ତି । ସ୍ଥାୟୀ କୃଷି ଜୀବି ହିସାବରେ ଏମାନେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମରତ ଅଛନ୍ତି ।

ଓରାଓଁ ମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଜୀବିକା କୃଷି ଓ ଉତ୍ପାଦିତ କୃଷି ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟ ହେଉଛି ଧାନ । ଓରାଓଁ ମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ପାହାଡ-ପର୍ବତ ମେଘକୁ ଟାଣିଆଣି ବର୍ଷା କରାଇଥାଏ । ଧାନଚାଷ ପାଇଁ ବର୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ଉପଲବ୍ଧି କରି ଏମାନେ ପାହାଡ଼-ପର୍ବତ-ଜଙ୍ଗଲ ଅଂଚଳରେ ବସବାସ କରିବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ :

ଧାନ ଓରାଓଁ ମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ପାଦିତ ଶସ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଭାତକୁ ସେମାନେ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚନା କରନ୍ତି । ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଓରାଓଁ ଚାଷୀ ଦିନରେ ତିନିଥର ଭାତ ଖାଉଥିବା ସ୍ଥଳେ, ଅଭାବ ଥିଲେ ସକାଳ ଓ ସଂଧ୍ୟା - ଦୁଇ ବେଳା ଭାତ ଖାଆନ୍ତି । ତେବେ ଅତି ଅଭାବ ଅନାଟନ ହେଲେ ଏମାନେ ଜଙ୍ଗଲରେ ମିଳୁଥିବା ନାପ୍ପା କନ୍ଦା, ପାର୍ଭା କନ୍ଦା, ସାକାର କନ୍ଦା ପ୍ରଭୃତି ମଧ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହି କନ୍ଦାଗୁଡିକୁ ସିଝାଇ ପେଟ ପୁରା ଖାଇ ଦିନ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ଭାତ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିଲେ ସେହି ଭାତ, ପେଜ, ବାସୀ ତୋରାଣୀ ଏବଂ ମହୁଲ ସିଝା ବା ଭଜା ମଧ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଓରାଓଁମାନେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଓରାଓଁ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ପଖାଳର ପ୍ରଚଳନ କମ୍‌ଥିବା ମନେହୁଏ । କାରଣ ଏମାନେ ଭାତରେ ପାଣି ନ ମିଶାଇ ସେହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ରଖି ବାସିଭାତ(ବାସିମାଣ୍ଡି) ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ।

ଓରାଓଁମାନେ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହୀତ ତଥା କୃଷି ଉତ୍ପାଦିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପାଦାନରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଆନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ହେଲା ମହୁଲ ସିଜା ଓ ଭଜା (ମାଦ୍‌ଗି ପୁଖ୍‌କା ଆଉର୍ ଇଲ୍‌କା) ଗୁଲିଜି ଭାତ(ଗୁଡୁଲୁ ମାଣ୍ଡି), ମାଣ୍ଡିଆ ଡମ୍ବଉ(କଦାଏ ଡମ୍ବୁଉ), ଶାଳମଞ୍ଜି ସହିତ କୋଳଥ ସିଝା (ନାଅଁର୍ ଆଉର୍ ଆଡ଼ସ୍ସା ପୁଖ୍‌କା) ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା (କଦାଏ ଆସ୍‌ମା) ଗଙ୍ଗେଇ ଗୁଣ୍ଡରେ ତିଆରି ପିଠା(ଗାଙ୍ଗାଇ ଗୁଣ୍ଡାଗାଡି ଆସ୍‌ମା) ଗଙ୍ଗେଇ ଭଜା(ଗାଙ୍ଗେଇ ଇଡ଼କା), ମକାଭଜା ଛତୁଆ(ଜିନ୍‌ହର ସାତୁ), ଗେଠି କନ୍ଦା(ନାପ୍ପା

କାନ୍ଦା), ସାକର କନ୍ଦା(ସାକାର କାନ୍ଦା), ପାହାଡ କନ୍ଦା(ପାର୍ତ୍ତା କାନ୍ଦା), ଡଲକ(ବଣଜାତ ଏକପ୍ରକାର ଫଳ), ଶୁଖିଲା କେନ୍ଦୁ(ତେଲା), ଗଛତୋଳା କେନ୍ଦୁ, କେନ୍ଦୁକୁ ମାଟିରେ ପୋତି ବାମ୍ଫରେ ସିଝାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଅଭାବ ଅସୁବିଧା ସମୟରେ ଓରାଓଁମାନେ କେତେକ ଗଛର ପତ୍ରକୁ ସିଝାଇ ତେଲ, ରସୁଣରେ ବଘାରି ଖାଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ସେହି ପତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଥାଏ କଞ୍ଚନ ଓ ଫୁଠ୍‌କଲ(ଭୁଟାଙ୍ଗଲୋ)ପତ୍ର । ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟତାର ପ୍ରଭାବରେ ଏବେ ଓରାଓଁ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଅଟା ରୁଟି ସୁଜି, ଇଡ଼ଲି, ଅଣ୍ଡା, ଚଣାଭଜା, ଫୁଲକୋବି, ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଆଳୁଚପ ସିଙ୍ଗଡା, ବାଇଗଣି ଇତ୍ୟାଦି ବଜାର ହାଟରୁ କ୍ରୟ କରି ଖାଉଥିବା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ଓରାଓଁମାନେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ଶାଗ, ଛତୁ, ଖଟା ଓ ଆମିଷ ଦ୍ରବ୍ୟର ବୀବରଣୀ ନିମ୍ନମତେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା–

ପନିପରିବା: ବାଇଗଣ (ଭେଟାଙ୍ଗୋ), ଭେଣ୍ଡି (ଭେଡ଼ଓ୍ବା), ମୂଳା (ମୂରାଇ), କାକୁଡି (ପାଲକାଞ୍ଜା), କଦଳୀ (କେପା), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ପାବତା), ଆଳୁ (ଆଲୁଆ), ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ଶିମ୍ବ (ଶିମ୍ବି), ଝୁଡଙ୍ଗ (ଝୁଡ଼୍‌ଙ୍ଗା), ଲାଉ (ଲାଉଆ), ବୋଇତାଳୁ (କହଣ୍ଡା) କଲରା (କାରାଇଲି), ପଣସ (ଗାଠ୍‌ଣା) ପଣସ ମଞ୍ଜି (ଗାଠ୍‌ଣା ମାଞ୍ଜି) ସାରୁ (କିସ୍‌ଗୋ) ଇତ୍ୟାଦି ।

ଶାଗ (ଆଡ୍‌ଖା): କାଟାଏ , କୁଚୁ, ଡେରାଙ୍ଗ, ପାଇଓ୍ବି, ଭୁଟାଙ୍ଗଲୋ, ଲାପାଏ, କମାଡ୍‌ଖା, ଭାଜି, ପୁଇଁ, ପାଲାଙ୍ଗ, କୁବି, ମାନି, କିଇମା, ଚାକ୍‌ଣ୍ଡାପକ୍, ଗୁଣ୍ଡୁରି, ଯୋଁକ୍, କେନାମେନା, ଢେପା, ଖିଲବିରି, ପୁଁପୁ, ପୁଟୁ, ତେଲା, କିସ୍‌ଗୋ, ମିରାଇ, ଆଲୁଆ, କାନ୍ଦା, ଗୋମା, ସାନାଇଁ, ରଚଅ, ମୁନ୍‌ଗା, ହିଡ଼ମିଚା, ଚତର୍, ଚିଟ୍‌ଆ, ନିମ୍‌ପୁଁପ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଛତୁ (ଅସା): ରଣ୍ଡ ଅସା, ଚିଲାରି ଅସା, କୁଡ୍ଡି ଅସା, ମାଏନାଗୋଡ଼ା, କକ୍‌ରଅସା, ସୁଗା ଅସା, ଜାମ୍ବୁ ଅସା, ବାଁଶ ଅସା, ସରାଇ ଅସା, ବୁସୁଉ ଅସା, ପୁତ୍ତା ଅସା, ଚାଲକୁର ଅସା, ଆମ୍‌ଡି ଅସା, ଉଙ୍କୁ ଅସା, ଚାଲକୁର୍ ଅସା, ଲହରା ଅସା, କହା ଅସା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଖଟା (ତିସ୍‌ସା): ତିତାଲି, ତିତାଲି ପୁଁପ୍, ତିତାଲି ରଚଅ, ଟାଟ୍‌ଆ, ଆମ୍ବାଡ଼ ମିମ୍ବାଡ୍, ଲେମ୍ବୁ, ଆମ୍ବଡ୍, ଖାରା, ବାଙ୍ଗଆ, ଆଇନ୍ଦି, ଭାଟାଙ୍ଗଲୋ, ହାଉ, ଢେପା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଆମିଷ ଦ୍ରବ୍ୟ (ଆଇଁସା): ଖାସି ମାଂସ (ଖାସି ଆହଡ଼ା), ଛେଳି ମାଂସ(ଏଡା ଆହଡା), ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ(କିସ୍‌ସି ଆହଡ଼ା) ଠେକୁଆ ମାଂସ(ଲାମ୍ବା ଆହଡ଼ା), କୁକୁଡା ମାଂସ(ଖେର୍ ଆହଡ଼ା), ଚଢେଇ ମାଂସ(ଅଡ଼ା ଆହଡ଼ା), ଝିଙ୍କ ମାଂସ(ସାହି ଆହଡ଼ା), ସମ୍ବର ମାଂସ(ସାମ୍ବାର ଆହଡ଼ା), କଇଁଛ ମାଂସ(କଛୁଆ ଆହଡ଼ା), ମୂଷା ମାଂସ(ଅସ୍‌ଗା ଆହଡ଼ା) ହରିଣ ମାଂସ(ହାରିନ୍ ଆହଡ଼ା), କୁଟୁରା ମାଂସ(କୋଟରା ଆହଡ଼ା), ଭାଲୁ ମାଂସ(ଲାଣ୍ଡି ଆହଡ଼ା), ବାରହା ମାଂସ(ବରହା ଆହଡ଼ା), ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଛ(ଇଞ୍ଜ), ସିନ୍ଧି ପୋକ(ହାଆଉ), କଙ୍କଡ଼ା (କାକଡ଼), ଶୁଖୁଆ(ଖାଏଦାଚକା ଇଞ୍ଜି), ଗେଣ୍ଡା(ଗୁଙ୍ଗହି), ଶାମୂକା(ଚୁମାଖାରି) ଏବଂ କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡା(ଖେର୍ ବିଇ) ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏତଦ୍ ଭିନ୍ନ ବିରି, କୋଳଥ, ବରବଟି ଇତ୍ୟାଦି ଡାଲି ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ ଓରାଓଁମାନେ ନିଜେ ଚାଷ କରି ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାତ ସହିତ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜଣାଯାଏ ।

ପର୍ବପର୍ବାଣୀର ଖାଦ୍ୟ:

ଓରାଓଁମାନେ ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ମାସରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ବେଶ୍ ଧୁମ୍‌ଧାମ୍‌ରେ ପାଳନ କରନ୍ତି । ଭଗବାନଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ ଲାଭ ସହିତ ପର୍ବପର୍ବାଣୀଗୁଡ଼ିକ ଯେ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବାର ଏକ ବଳିଷ୍ଠ ମାଧ୍ୟମ ଏହା ଓରାଓଁମାନେ ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠରେ ସ୍ୱୀକାର କରିଥାଆନ୍ତି । ପର୍ବ ଦିନ ମାନଙ୍କରେ ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ । ପର୍ବ ଏବଂ ପୂଜା ଅନୁଯାୟୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ତଥା ଭୋଗ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ନୈବେଦ୍ୟ ବାଢିବା ସହିତ ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁପରିଜନଙ୍କ ମେଳରେ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ପୂର୍ବକ ନାଚଗୀତର ଆୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ । ଓରାଓଁମାନେ ପାଳନ କରୁଥିବା କେତୋଟି ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଓ ତହିଁରେ ବ୍ୟବହୃତ ଖାଦ୍ୟ ନିୟମର ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସୂଚନା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

ସମସ୍ତ ଓରାଓଁ ସଂପ୍ରଦାୟ ଜ୍ୟେଷ୍ଠମାସ ପୂର୍ଣ୍ଣିମାରେ ଐତିହାସିକ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଯାତ୍ରା ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଯାତ୍ରା ଉତ୍ସବରେ ଏଥିରେ ତିନିଦୋନା ହାଣ୍ଡିଆ (କୁଡ଼ୋ ଯୋଗଡ଼ ରାଶି) ଭୋଗ ଲାଗେ ଓ ସାମୂହିକ ଭୋଜନ ପାଇଁ ଡାଲମା ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସଭିଏଁ ଏକତ୍ର ବସି ସେବନ କରନ୍ତି । ଏତଦ୍ ଭିନ୍ନ ଉତ୍ସବରେ ଯେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ବିକ୍ରି ହେଉଥାଏ ଲୋକେ ତାହା କ୍ରୟ କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପିଠା ପଣା ପ୍ରାୟତଃ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଭାଦ୍ରବ ମାସ ଏକାଦଶୀ ତିଥିରେ ପାଳିତ ହେଉଥିବା କରମା ପୂଜା ପାଇଁ ହାଣ୍ଡିଆ ରାସି ରନ୍ଧାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ଆରିସା ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । କରମା ପୂଜା ଶେଷ ହେବା ପରେ ସମସ୍ତେ ପିଠା ଓ ହାଣ୍ଡିଆ ସେବନ ପୂର୍ବକ ରାତ୍ରି ଉଦ୍‌ଯାପନ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଆଶ୍ୱିନ ମାସର ପ୍ରଥମ ଚନ୍ଦ୍ର ଦର୍ଶନ ଦିନ 'ନୁସ୍‌ଗୋ' ପର୍ବ ପାଳିତ ହୁଏ । ଏହି ପର୍ବରେ ପୂର୍ବପୁରୁଷ ତଥା ଧର୍ମେଶ୍ (ଭଗବାନ)ଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନବ ଅନ୍ନ ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥାଏ । ତତ୍ ସହିତ ନୂଆ ଯଅ (ଗୁଡୁଲୁ) ଭାତ, ନୂଆ ପରିବା (ଜହ୍ନି, କୁନ୍ଦୁରୀ, ଲାଉ, କଖାରୁ, କାକୁଡି, ଗଙ୍ଗରା, କଲରା ଆଦି)ରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀ ପୂର୍ବଜ ଏବଂ ଧର୍ମେଶଙ୍କ ଠାରେ ନୈବେଦ୍ୟ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ନୂଆ ଧାନର ଚୂଡା ମଧ୍ୟ ଭୋଗ ଲାଗେ । ଏହି ପର୍ବଦିନ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଆମିଷ ଭୋଜନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓରାଓଁ ସମାଜରେ ନିଷିଦ୍ଧ ଥିବା ଜଣାଯାଏ ।

ସେହିପରି କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ ଅମାବାସ୍ୟା ତିଥିରେ ଓରାଓଁ ମାନେ ସହରାଇ ପର୍ବ ପାଳନ କରନ୍ତି । ଏଥିରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ଗୁଡ଼ ଓ ଚିନିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲଡ୍ଡୁ ଭୋଗ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏତଦ୍ ଭିନ୍ନ ଗାଈଗୋରୁଙ୍କ ପାଇଁ ବିରି ଡ଼ାଲି ଓ ଚାଉଳରେ ଖେଚୁଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିନ୍ତି । ସେହି ଖେଚୁଡ଼ିକୁ

ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଗୋରୁ ଗାଈମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ଓ ସେମାନେ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ସେହି ପାତ୍ରରୁ ଖେଚୁଡ଼ି କିଛି ଉଠାଇ ଆଣି ଓରାଓଁ ପରିବାରର ଲୋକେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ପୁନଶ୍ଚ ଲଡୁରେ ମାଳ ଗୁନ୍ଥି କୌଣସି ଗୋରୁକୁ ପିନ୍ଧାଇ ଦେଇ, ସେହି ମାଳରୁ ଲଡୁ ଛିଡ଼ାଇ ଆଣି ଖାଇଲେ ପରିବାରରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ହୁଏ ବୋଲି ଓରାଓଁ ସମାଜରେ ବିଶ୍ୱାସ ଅଛି । ଅନୁରୂପ ଭାବେ ହାଣ୍ଡିଆ ମଧ୍ୟ ଗୋରୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ଦେଇ ନିଜେ ପାନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଅନ୍ୟ ପଡ଼ୋଶୀ ଜନଜାତି ସଂପ୍ରଦାୟଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ଏବେ ଓରାଓଁମାନେ ସହରାଇ ପୂଜାରେ ଘୁଷୁରୀ, କୁକୁଡ଼ା ଆଦି ବଳି ଦେଇ ଭୋଗ ସ୍ୱରୂପ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଜଣାଯାଏ ।

ପୌଷମାସରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ରିୟାକର୍ମ ହୁଏ । ଏଥିରେ ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଭାତ ଡାଲି ଅର୍ପଣ କରିବା ପରେ ପରିବାରର ଲୋକେ ମାଂସଭାତ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ହାଣ୍ଡିଆ (କୁଡୋ ଯୋଗାଡ ରାଶି) ମଧ୍ୟ ପାନ କରାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମୃତ ଲୋକମାନେ (ପାଚବାଲ୍ ଆଲାର) ଖୁସି ହୋଇ ଆଶୀର୍ବାଦ କରିଥାନ୍ତି ବୋଲି ଓରାଓଁ ମାନଙ୍କର ଦୃଢ ବିଶ୍ୱାସ ଅଛି । ଅବଶ୍ୟ ଏଭଳି ଦୁଃଖଦ ଦିବସରେ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହୋଇ ଆନନ୍ଦ ଉଲ୍ଲାସର ସହିତ ମାଂସ-ଭାତ-ହାଣ୍ଡିଆ ସେବନ କରିବା ଅସଙ୍ଗତ ବୋଲି ଓରାଓଁ ପ୍ରଶାସନ ପାଡହାରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଫଳରେ ଏବେ ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଏହି କ୍ରିୟା କର୍ମରେ ମାଂସ-ଭାତର ଆୟୋଜନ ହେଉ ନଥିବା ଜଣାଯାଏ ।

ମାଘ ମାସର ଚନ୍ଦ୍ର ଦେଖାଦେବାର ଚତୁର୍ଥ ଦିନରେ ମାଘେ ପର୍ବ ଓରାଓଁମାନେ ପାଳନ କରନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବରେ ପୂର୍ବପୁରୁଷ ତଥା ମହାଦେବ ଓ ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ ପୂଜା କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ଆରିସା ପିଠା, ଗରଗରା ପିଠା, ପତ୍ର ପିଠା (ଆତ୍ଆ ଲାଟୁମ୍), ପୋଡ ପିଠା ଓ ଲଡୁ ଆଦି ଭୋଗ ସ୍ୱରୂପ ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥାଏ । ହାଣ୍ଡିଆ ମଧ୍ୟ ଭୋଗ ଲାଗେ ।

ଫାଲ୍ଗୁନ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ଫାଗ୍ଗୁ ପର୍ବ ପାଳିତ ହୁଏ । ଏହି ପର୍ବରେ ହାଣ୍ଡିଆ, ଆରିସା ପିଠା, ମାଲ ପୁଆ, ନାନା ପ୍ରକାର ମିଠା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ପୂର୍ବପୂରୁଷ ତଥା ମହାଦେବ ଓ ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରାଯିବା ପରେ ଓରାଓଁମାନେ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ଏତଦ୍ ଭିନ୍ନ ପର୍ବଦିନ ମାଛ, ମାଂସ ଏବଂ ସକ୍ଷମ ଅନୁଯାୟୀ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଓରାଓଁମାନେ ଆନନ୍ଦ ଉଲ୍ଲାସର ସହିତ ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି ।ଏହି ପର୍ବରେ ହାଣ୍ଡିଆ ମଧ୍ୟ ପାନ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଚୈତ୍ର ମାସର ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ଦିନରେ 'ଖାଦ୍ଦି ପୂଜା' ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୁଏ । ଏଥିରେ 'ଚାଆଲା ମାଆ'ଙ୍କୁ ପୂଜା କରାଯାଏ । ଏହି ପୂଜାରେ କୁକୁଡା ବଳି ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ବଳି ମାଂସ ଓ ଚାଉଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖେଚୁଡି ତଥା ହାଣ୍ଡିଆ ରାସି ପୂର୍ବପୁରୁଷ ଓ ଧର୍ମେଶ୍ (ଭଗବାନ)ଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରିବା ପରେ ଖିଆଯାଇଥାଏ । ସେହିଦିନ ସଂଧ୍ୟାରେ ପୁଣି ମାଂସଭାତ, ପିଠାପଣା, ହାଣ୍ଡିଆ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସଭିଏଁ ଆନନ୍ଦ ଉଲ୍ଲାସର ସହ ସେବନ କରିଥଆନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ଖାଦ୍ଦି ପୂଜାରେ କୁକୁଡା ବଳି ପ୍ରଥା ମୁଣ୍ଡା ସଂପ୍ରଦାୟର ପ୍ରଭାବରେ ହୋଇଥିବାର ଓରାଓଁମାନେ କହନ୍ତି ।

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ:

ଓରାମ୍‌ମାନେ ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମହେବାର ଛଅ ମାସ ପରେ ମାକ୍ଷୀର ସହ ହରଡ଼ ଡାଲି ସିଝା ଓ ଭାତ ଚକଟି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବିରିଡାଲି ଓ କୋଳଥ ସିଝାଇ ଭାତ

ସହିତ ଦିଅନ୍ତି । ଡାଲି ନଥିଲେ ଭାତରେ ପେଜ ମିଶାଇ ଚକଟି ଦେଇ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇ ଥାଆନ୍ତି । ଶିଶୁଟି ୨/୩ ବର୍ଷର ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଦରସିଝା କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡା ଓ ଉଷୁନା ଚାଉଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସିଝାପିଠା ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ପୁଣି ଧିରେ ଧିରେ ଛୋଟ ପିଲାଟି ମା' ବାପାଙ୍କ ସହିତ ଖାଇବାକୁ ବସେ । ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ପର ଠାରୁ ପିଲା ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ମାଛ ମାଂସ କମ୍ ପରିମାଣରେ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରେ । ସମ୍ଭବ ହେଲେ ଗାଈ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା/ ପ୍ରସୂତୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ:

ଓରାଓଁ ସମାଜ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଖୁବ୍ ସେଚେତନ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଭାତ, ମାଛ, ମାଂସ, ଡାଲି,ଶାଗ ଓ ପନିପରିବା ତରକାରୀ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ସକ୍ଷମ ଅନୁସାରେ କମଳା, ପିଜୁଳି, କେନ୍ଦୁ, ମହୁଲ ସିଝା ଓ ଭଜା, ସକରକନ୍ଦା, ପାର୍ଡ଼ା କନ୍ଦା, ନାପ୍ପା କନ୍ଦା ଆଦିର ସିଜା ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାକୁ ଅରୁଚି ଅନୁଭୂତ ହେଲେ ଆମ୍ବ ଓ ତେନ୍ତୁଳି ଦିଅନ୍ତି । ହେଲେ ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ, ମୂଷା ମାଂସ, ମାଗୁର ମାଛର ମୁଣ୍ଡ, କଙ୍କଡା ଓ ଚିଙ୍ଗୁଡିମାଛ ପ୍ରଭୃତି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଇବାରେ ବାରଣ ଥାଏ । ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ଓରାଓଁ ପରିବାର ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଅଭାବ ଅନାଟନ ମଧ୍ୟରେ ରହୁଥିବା ଓରାଓଁ ପରିବାର କିମ୍ବା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧି କରି ପାରୁନଥିବା ଘରେ ଏତେ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେଉଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଓରାଓଁମାନେ ପ୍ରସୂତୀକୁ ମଧ୍ୟ ସକ୍ଷମ ଅନୁସାରେ ଉନ୍ନତ ମାନର ଖାଦ୍ୟ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଆନ୍ତି । ଭାତ ସହିତ ବିରିଡାଲି ଖାଇବା ପ୍ରସୂତୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । କଲରା, ବାଇଗଣ ପୋଡା, ମାଛ, ମାଂସ, ସଜନା ଶାଗ, ଭାଜି ଶାଗ, ଭୁଟାଙ୍ଗ୍‌ଲୋ ଶାଗ, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ପାଚିଲା ପଣସ ଓ କଞ୍ଚା ପଣସ ସିଝା, ପିଜୁଳି, କେନ୍ଦୁ, ଚାରକୋଳି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ସିଝା ଓ ପାଚିଲା ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳାକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସିଝା ଖାଇଲେ ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳାର ଅଧିକ କ୍ଷୀର ହୁଏ ବୋଲି ଓରାଓଁ ମାନଙ୍କର ଧାରଣା । ପୁଣି ପ୍ରସୁତୀର ମା'ଘରୁ ଆସିଥିବା ବିରିଡାଲି ପ୍ରସବିଣୀ ଖାଇଲେ, ଶିଶୁ ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର କ୍ଷୀର ଦେଉଥିବାର ଓରାଓଁ ସମାଜ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ:

ଓରାଓଁ ସମାଜରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଓ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ସେମଧ୍ୟରୁ ମାତ୍ର କେତୋଟିର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ ନିମ୍ନମତେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା-

ମହୁଲ ସିଜା (ମାଦ୍ଗି ପୁଖ୍‌କା): ଶୁଖିଲା ମହୁଲକୁ ଛୋଟ ବାଡିରେ ପିଟି ପିଟି ପରିଷ୍କାର କରାଯାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜିକୁ ଭାଜି ଢିଙ୍କିରେ କୁଟି ଦିଅନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା

ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜିର ଚୋପା ଅଂଶ ଛାଡିଯାଏ । ପୁଣି ଶାଳମଞ୍ଜିରୁ ଚୋପା ଛଡାଇ ଅଲଗା ସିଝାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଶେଷରେ ମହୁଲ ସିଝା, ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ଓ ଶାଳମଞ୍ଜି ସିଝାକୁ ଏକତ୍ର ସିଝାଇ ଖାଇବା ଉପଯୋଗୀ କରନ୍ତି । ଏହି ମହୁଲ ସିଝା ଭାରି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ । ଏହାକୁ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ରଖିଲେ ୩/୪ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଓରାଓଁମାନେ ମହୁଲ ସିଝା ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

ମହୁଲ ଲାଠା: ମହୁଲ ଭଜାକୁ ଲୁଣ, ଲଙ୍କାମରିଚ ଓ ରସୁଣ ସହିତ ଢଙ୍କିରେ ଭଲ ଭାବରେ କୁଟି ଚୁଲିରେ ଗରମ କରାଯାଏ । ତାହା ଗରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଲଡୁ ତିଆରି କରିଖାଆନ୍ତି । ଓରାଓଁମାନେ ଏହି ମହୁଲ ଲାଠାକୁ ପ୍ରାୟତଃ ବର୍ଷାଋତୁରେ ଅଧିକ ଖାଉଥିବା ଜଣାଯାଏ ।

ମହୁଲ ପିଠା: (ମାଦ୍‌ଗି ଆସ୍‌ମା)- ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଓ ମହୁଲକୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଶିଳରେ ବଟାଯାଏ । ସେହି ମିଶ୍ରଣକୁ ବାଙ୍ଗରେ ସିଜାଇ ପିଠାକରି ଖାଆନ୍ତି ।

ମାଂସ ଖେଚୁଡି(ଆହ୍‌ଡ଼ା ଟାହ୍ରି): ପ୍ରଥମେ ମାଂସ ଓ ଚାଉଳକୁ ମସଲା ସହିତ ଭଜାଯାଏ । କିଛି ସମୟ ଭାଜିବା ପରେ ସିଝିବା ମୁତାବକ ପାଣି ଦିଅନ୍ତି । ତାହା ସିଝିଗଲେ ମାଂସ ଖେଚୁଡି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏହି ଖେଚୁଡ଼ି ସାଧାରଣତଃ ସାମୂହିକ ପୂଜା ମାନଙ୍କର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ମାଛ ଶୁଖୁଆ (ଇଞ୍ଜି ଖାଏଦାଚକା): ଛୋଟ ମାଛକୁ ତାୱାରେ ପକାଇ ଚୁଲୀରେ ବସାନ୍ତି । କିଛି ସମୟ ପରେ ତାୱା ଗରମ ହୋଇ ମାଛର ଗନ୍ଧ ଜଣାପଡିଲେ ଓଲଟାଇ ଦିଆଯାଏ ଓ କିଛି କ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରେ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖିଗଲେ ପତ୍ରର ପୋଟଙ୍ଗ୍ (ପୁଟୁଳି)ରେ ବାନ୍ଧି ରଖି ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ସେଥିରୁ କିଛି କିଛି କାଢି ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏହି ମାଛ ଶୁଖୁଆ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ତରକାରୀ କିମ୍ବା ଶାଗ ଭଜାରେ ମିଶାଇ ରାନ୍ଧିଲେ ତାହା ଭାରି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ । ବଡ ମାଛକୁ ମଧ୍ୟ ତେଲରେ ଭାଜି କାଚ ପାତ୍ର କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଜାରରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଭୁଟାଙ୍ଗଲୋ ଆଡ୍‌ଖା (ଫୁଟ୍‌କାଲ୍ ଶାଗ): ଏହି ଶାଗକୁ ସିଝାଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖିଗଲେ ତାହାକୁ ପତ୍ର ପୋଟଙ୍ଗରେ ବାନ୍ଧି ରଖି ଦିଆଯାଏ । ଛୋଟ ମାଛ ଶୁଖୁଆ ସହିତ ଏହି ଭୁଟାଙ୍ଗଲୋ ଶାଗ ଖାଇବାକୁ ବଡ ରୁଚିକର ବୋଧ ହୁଏ । ସଂରକ୍ଷିତ ଶୁଖିଲା ମାଂସରେ ମଧ୍ୟ ଭୁଟାଙ୍ଗଲୋ ଶାଗ ପକାଇ ରାନ୍ଧି ଓରାଓଁମାନେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

ମାଂସ ସଂରକ୍ଷଣ: ଓରାଓଁ ଲୋକେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାଂସକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି, ଖଡିକା ଦ୍ୱାରା ଗୁନ୍ଥି ପ୍ରତିଦିନ ଜଳାଯାଉଥିବା ଚୁଲି ପାଖରେ ଟାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସେଥିରୁ ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ କାଢି ଯେ କୌଣସି ତରକାରୀରେ ମିଶାଇ ରନ୍ଧାଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ତରକାରୀରୁ ସେମାନେ ମାଂସର ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ମାଂସ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବାରେ ଓରାଓଁ ମାନଙ୍କର ଏହା ଏକ ଅଭିନବ ଉପାୟ ।

ଖିଲିବରି ଆଡ଼ଖା(ଏକ ପ୍ରକାର ଜଙ୍ଗଲୀ ଫୁଲ): ଏହି ଫୁଲକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ଆଣି କିଛି ସମୟ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାହା ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖିଗଲେ ପତ୍ର

ପୁଟୁଳିରେ ବାନ୍ଧି ରଖିଦିଅନ୍ତି । ଏହି ଶୁଖିଲା ଖିଲ୍‌ବିରି ଫୁଲକୁ ଇଛା ମୁତାବକ ଓରାଓଁମାନେ ସାଇତି ଥିବା ଭୁଟାଙ୍ଗଲୋ ଶାଗ ଓ ବିଲାତି ସହିତ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଭଜା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏହା ଭାରି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ। ପୁନଶ୍ଚ ଏହି ଫୁଲଟି ଖଟା ମିଠାର ମିଶ୍ରଣ ସ୍ୱାଦ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ସହିତ ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ରୁଚିକର ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ ।

ଗମା ଶାଗ: ଗମାଶାଗକୁ ତୋଳି ଆଣି ଭଲ ଭାବରେ ପାଣିର ଧୋଇ କିଛି ସମୟ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଶାଗ ସିଝିଗଲେ ପାଣିକୁ ଚିପୁଡି ବାହାର କରି ଦେଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଯାଏ । ତାହା ଶୁଖିଗଲା ପରେ ସେହିପରି ପତ୍ର ପୁଟୁଳିରେ ବାନ୍ଧି ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ଟାଙ୍ଗି ରଖି ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ବାହାର କରି ବିଲାତି ପୋଡା, ରସୁଣ ଲଙ୍କା, ଲୁଣ ଓ ସୋରିଷ ତେଲ ସହିତ ଚକଟି ବାସୀ ଭାତ ବା ଖଟା ପଖାଳ ଖାଇବାକୁ ଓରାଓଁମାନେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଏହା ରୁଚିକର ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ବୋଲି ଓରାଓଁମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଏଥିସହିତ ଶୁଖିଲା ଝୁରି ମାଛ ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ଖିଆଯାଇ ପାରେ ।

କଞ୍ଚନ ଶାଗ(କମାଡଖା): କଞ୍ଚନ ଶାଗର ଝୋଳକୁ ରସୁଣ, ଲଙ୍କା ମରିଚ ଦେଇ ବଘାରି ଖାଇଲେ ଡାଲିର ବିକଳ୍ପ ହୋଇପାରେ । ଏହାକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇବା ପରେ ପୁଣି ଭାଜି ଖାଇଲେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗେ । ତେବେ କଞ୍ଚନ ଶାଗ ସହିତ ଶୁଖିଲା ଝୁରିମାଛ ମିଶାଇ ରାନ୍ଧିଲେ, ଅଳ୍ପ ତରକାରୀ ହେଲେ ମଧ ପେଟପୁରା ଭାତ ଖାଇ ହୋଇଯାଏ । ଓରାଓଁ ଲୋକେ ଶାଗକୁ ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ସିଝାଇ, ପାଣିରୁ ଚିପୁଡି ଆଣି ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତି ଓ ତାହା ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖିଗଲେ ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ପତ୍ର ପୁଟୁଳିରେ ବାନ୍ଧି ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ସଜନାଶାଗ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇ ପାରନ୍ତି ।

ଚାକୁଣ୍ଡା ଶାଗ: ଚାକୁଣ୍ଡା ଗଛର ପତ୍ର ଓ ଫୁଲକୁ ତିନୋଟି ସ୍ତରରେ ଓରାଓଁମାନେ ଖାଆନ୍ତି । ପ୍ରଥମତଃ ପ୍ରଥମ ଆଷାଢରେ ଏହି ଗଛର ଅଙ୍କୁରୋଦ୍‌ଗମ ହୋଇ ତିନିଚାରୋଟି ପତ୍ର ହୋଇଗଲେ, ତାହାକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ଆଣି ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଭଜା କରାଯାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଚାକୁଣ୍ଡା ଶାଗକୁ ସିଝାଇ ଏବଂ ଖରାରେ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖାଇ ସଂରକ୍ଷଣ କରି ରଖନ୍ତି । ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ବାହାର କରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ସହିତ ମିଶାଇ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି । ପୁଣି ଚାକୁଣ୍ଡା ଗଛ ବଢି ଯାଇ ଫୁଲ ଫୁଟିଲେ ତାର ଫୁଲ ଏବଂ ପତ୍ର ସଂଗ୍ରହ କରି ସିଧା ସଳଖ ଖରାରେ ଶୁଖାଯାଏ । ଭଲଭାବରେ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ତାକୁ ଢିଙ୍କିରେ କୁଟି ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତି । ଗୁଣ୍ଡକୁ ଚାଲୁଣିରେ ଛାଣିଦେଇ ସଂରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇଥାଏ । ସମୟ ଅନୁଯାୟୀ ସେହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଗରମ ପେଜରେ ମିଶାଇ ଲୁଣ ଲଙ୍କା ଓ ରସୁଣ ଦେଇ ବଘାରି ଦେଲେ ତାହା ଡାଲିର ବିକଳ୍ପ ହେବା ସହିତ ଡାଲିଠାରୁ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ।

ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ର (କଅଁଳ ପତ୍ର) ଓ ଫୁଲ: ତେନ୍ତୁଳିର କଅଁଳ ପତ୍ର ଓ ଫୁଲକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ସଂଗ୍ରହ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେଗୁଡିକ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖିଗଲେ କେବଳ ପତ୍ରଗୁଡିକୁ ହାତରେ ଦଳି ଗୁଣ୍ଡ କରିଥାଆନ୍ତି । ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ରର ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଫୁଲକୁ ପୃଥକ ପୃଥକ୍ ଭାବରେ ପତ୍ର ନିର୍ମିତ ପୁଡିଆରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରିରଖାଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ତାହା ପିତାଳି

ମାଛ ବନଜାତ ଛତୁରେ ମିଶାଇ ତରକାରୀ କଲେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ । ତାହାକୁ ଭେଣ୍ଡିରେ ମିଶାଇ ଝୋଳ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ । କେତେକ ତରକାରୀରେ ଏହି ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଫୁଲ ମିଶାଇଲେ ତରକାରୀର ସ୍ୱାଦ ବଢେ । ପୁଣି କଙ୍କଡା ପୋଡା କିମ୍ବା ମାଛ ପୋଡାରେ ମିଶାଇ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ତେଲ, ପିଆଜ ଓ ରସୁଣ ଦେଇ ଚକଟି ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ କରାଯାଏ ।

ସାନାଇ ଫୁଲ (ଏକ ପ୍ରକାର ଝୋଟ ଫୁଲ): ଏହି ଫୁଲଟି ହଳଦୀ ରଂଗର ହୋଇଥାଏ । ଓରାଓଁମାନେ ଏହାକୁ ତୋଳିଆଣି ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଇ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖିଗଲେ ସାଇତି ରଖିଥାନ୍ତି ଓ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ବାହାର କରି ଶୁଖୁଆ, ଝୁରି ଏବଂ ବିଲାତି ମିଶାଇ ଭଜା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବାରେ ମିଶାଇ ତରକାରୀ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଆନ୍ତି ।

କାଟାଏ, ଡେରାଙ୍ଗ ଏବଂ କୁଟୁ ଶାଗ: ଏହି ଶାଗ ସବୁକୁ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଭାବରେ ତୋଳି ତଟକା ଶାଗ ଭଜା କରାଯାଏ କିମ୍ବା ସେଗୁଡିକ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ସଂରକ୍ଷଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ଶାଗ ଗୁଣ୍ଡକୁ ପେଜ ସହିତ ମିଶାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ତେଲ ଓ ବିଲାତି ଦେଇ ବଘାରି ଦେଲେ ତାହା ଡାଲିର ବିକଳ୍ପ ହୋଇଯାଏ ଓ ଓରାଓଁମାନେ ଏହାକୁ ଗରମ ଭାତ ସହିତ ଖାଇବାକୁ ଭାରି ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ଛୋଟ ଗେଣ୍ଡା ଓ ଶାମୁକା (ଗୁଙ୍ଗ୍‌ହି ଆରା ଚୁମାଖାରି): ଓରାଓଁମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବିଲ, ପୋଖରୀ ଓ ନାଳନର୍ଦ୍ଦମାର ଗେଣ୍ଡା ଏବଂ ନଦୀ ତଟ ତଥା ନଦୀବନ୍ଧ ମାନଙ୍କରୁ ଶାମୁକାଗୁଡିକ ପାଣିରେ ବୁଡି ସଂଗ୍ରହ କରିଆଣନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ମୁନିଆଁ କଣ୍ଟା ସାହାଯ୍ୟରେ ମାଂସକୁ କାଢି ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତି । ତତ୍‌ପରେ ମସଲା ଓ ତେଲ ପକାଇ ଭଜା କିମ୍ବା ଝୋଳ ତରକାରୀ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ବଳକା ରହିଲେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ପତ୍ର ପୁଡିଆ କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଖୋଳରେ ସଂରକ୍ଷିତ କରି ରଖନ୍ତି । ଶୁଖିଲା ଗେଣ୍ଡା ଓ ସାମୁକାର ମାଂସ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଖଟା ଜାତୀୟ ତରକାରୀ ତଥା ଶାଗ ଓ ପନିପରିବାରେ ମିଶାଇ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା (କଦାଏ ଗାଡି ଆସ୍‌ମା): ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନାକୁ ଅଟା ଦଳିଲା ଭଳି ଦଳି ସେଥିରେ କିଛି ଚିନି କିମ୍ବା ଲୁଣ କିମ୍ବା ଗୁଡ ପକାଇ ପୁଣି ଥରେ ଭଲ ଭାବରେ ଦଳିବାକୁ ପଡ଼େ । ତାପରେ ଦୁଇଟି ଶାଳପତ୍ର ଆଣି ଦଳାଯାଇଥିବା ମାଣ୍ଡିଆକୁ ପତ୍ର ଉପରେ ପତଳା ଭାବରେ ବିଛାଇ ଦେଇ ତା'ଉପରେ ପୁଣି ଶାଳପତ୍ର ଘୋଡାଇ ତାୱାରେ ବସାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଚୂଲୀରେ ତେଜ ନିଆଁ ଜଳାଇ ଥାଆନ୍ତି । ତଳେଥିବା ଶାଳପତ୍ର ପୋଡିଗଲେ ପିଠାଟିକୁ ଓଲଟାଇ ଦିଆଯାଏ ଓ କିଛି ସମୟ ପରେ ଓଲଟା ଯାଇଥିବା ଶାଳପତ୍ର ମଧ୍ୟ ପୋଡିଗଲେ ଯେ ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ । ତା'ପରେ ତରକାରୀ ସହିତ କିମ୍ବା କେବଳ ପିଠା ଓରାଓଁମାନେ ଏହି ପିଠାକୁ ଚୋବାଇ ଚୋବାଇ ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମସଲା:

ଓରାଓଁ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି। ସେ ମଧ୍ୟରୁ ହଳଦୀ, ଧନିଆଁ, ସୋରିଷ, ଲଙ୍କା, ଜିରା, ଗୋଲମରିଚ ଆଦିର ମିଶ୍ରିତ ମସଲାକୁ ଶିଳରେ ବାଟି ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ତରକାରୀରେ ପକାନ୍ତି । ସେହି ପରି ହଳଦୀ, ଧନିଆଁ, ସୋରିଷ, ଲଙ୍କା, ଗୋଲମରିଚ, ଅଦା ରସୁଣ ପ୍ରଭୃତିର ବାଟଣ ମାଂସ, ମାଛ, ଗେଣ୍ଡା, ଶାମୁକା ଆଦି ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଗରୀବ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକେ କିନ୍ତୁ ଏତେ ପ୍ରକାର ମସଲା ପାଉନଥିବାରୁ କେବଳ ହଳଦୀ, ପିଆଦ, ଲଙ୍କା, ଲୁଣ ପକାଇ ମାଂସ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନେ ବିନା ମସଲାରେ ମାଛ, ମାଂସାଦି ପୋଡି ଖାଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ କେବଳ ମାଛ ମାଂସ କାହିଁକି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାପତ୍ରକୁ ଓରାଓଁମାନେ ପୋଡି ଖାଇବାରେ ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି ।

ବାରଣ ଖାଦ୍ୟ: ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଙ୍କଡା, ମୂଷା ମାଂସ, ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ, ଚିଙ୍ଗୁଡି ମାଛ, ମାଗୁର ମାଛର ମୁଣ୍ଡ, ହାଣ୍ଡିଆ, ମଦ, କଖାରୁ ଶାଗ, ପୋଇ ଶାଗ, ଲଙ୍କାମରିଚ, ଅତ୍ୟଧିକ ମସଲା ଓ ତେଲ, ମେଣ୍ଢା ମାଂସ ଓ ପୂଜାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଖେଚୁଡି ଭାତ (ଟାହାରିମାଣ୍ଡି) ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବାକୁ ନିଷେଧ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରସବ ପରେ ସ୍ତ୍ରୀଟିକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସେପରି ଖୁବ୍‌ବେଶୀ ବାରଣ ନଥିଲେ ହେଁ ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡିକର ପରିମାଣ ସ୍ୱଳ୍ପ ଥାଏ । କାରଣ ଶିଶୁଟି ମା'ଠାରୁ କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବାରୁ ତା'ର ଶରୀର ଉପରେ ଖାଦ୍ୟର କୁପ୍ରଭାବ ପଡିବାର ସମ୍ଭବନା ଥାଏ ।

ଓରାଓଁ (କୁଡୁଖ୍) ସଂପ୍ରଦାୟରେ କେବଳ ଭାଗାତ ମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଖୁବ୍ ଆମିଷ ପ୍ରିୟ କାରଣ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିସଂପନ୍ନ ହେବା ସହିତ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ, ରକ୍ତ ବଢାଏ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିବାର ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ (ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କଙ୍କଡା, ଗେଣ୍ଡା, ଶାମୁକା, ଶୁଖୁଆ) ପ୍ରତି ଓରାଓଁ ସମାଜରେ ଦୁର୍ବଳତା ଥିବା ମନେହୁଏ । ଭାଗାତମାନେ କାମଶକ୍ତିକୁ ସଂଯତ ରଖିବା ପାଇଁ ଓ ଜୀବପ୍ରତି ଦୟା ମନୋଭାବ ଯୋଗୁଁ କେବଳ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଏ । ତେବେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଓରାଓଁମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଡାଲି, ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ ଆଦି ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ସେବନ କରନ୍ତି । ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି କମ୍ ଥିଲା ପରି ମନେହୁଏ ନାହିଁ ।

***

କିସାନ

ଓଡ଼ିଶାର ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ କିସାନ ଜନଜାତି ବହୁଳ ଭାବେ ବସତି ସ୍ଥାପନ କରି ରହିଛନ୍ତି । ପ୍ରଗତି ଓ ପରମ୍ପରାର ମଧୁର ସମନ୍ୱୟ ନେଇ ଏହି ଜନଜାତି ସ୍ୱପରିଚିତି ବଜାୟ ରଖିପାରିଛନ୍ତି ।

ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଦିବାସୀ ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କଠାରୁ କିସାନ୍ ସଂପ୍ରଦାୟ ଉନ୍ନତ । ପୂର୍ବକାଳରେ କିସାନମାନେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଶୀକାର କରି ବଣ ଜଙ୍ଗଲରୁ ଡାଳ, ଫୁଲ, ପତ୍ର, କନ୍ଦା, ଲାଖ, ଶାଳମଞ୍ଜି, ମହୁଲ, ଝର, କେନ୍ଦୁ, ଝୁଣା(ଧୁନା), ଲସା ଇତ୍ୟାଦି ସଂଗ୍ରହ କରି ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ କରୁଥିଲେ । ଯୁଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁସାରେ କିସାନମାନେ ଚାଷକାମ ଶିଖିଲେ ଓ କୃଷିକୁ ସେମାନେ ମୁଖ୍ୟ ଜୀବିକା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ।

କିସାନ ମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ସେମାନେ ପଖାଳ (ବାସି ମାଣ୍ଡି), ଶାଗ(ଆଡ଼୍ହା) ଆଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏବେ କିସାନମାନେ ଧାନଭାତ (ମାଣ୍ଡି), ଗରମ ଭାତ, ଡାଲି ଓ ତରକାରୀ ଖାଉଛନ୍ତି । ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ (ମାଡିଆ ଜାଉ) ପିଇଥାନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଆକାରରେ ପନିପରିବା (ଆଡ଼୍ହା) ଶାଗ(ଆଡ଼୍ହା), ଛତୁ (ଅସା), କନ୍ଦା(କାନ୍ଦା), ମାଛ (ଇଞ୍ଜା), ମାଂସ (ଆହ୍ୱାଡା), କଙ୍କଡା (କାଙ୍କଡ) ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ।

ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ:

କିସାନମାନେ ଦୈନନ୍ଦିତ ଜୀବନରେ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ପଖାଳ (ବାସି ମାଣ୍ଡି) ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ (ଆଡ଼୍ହା) ଖାଆନ୍ତି । କେନା ଆଡ଼୍ହା, ମୁନ୍‌ଗା, କୁବାୟ, ଝଣ୍ଟି, ଖାଣ୍ଡଡ଼୍ହା ଇତ୍ୟାଦି ଶାଗ ସେମାନେ ପଖାଳ ସହିତ ଖାଆନ୍ତି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ପୁଟଟ୍ ଆଡ଼୍ହା (ଡଙ୍କ ପରି ମାଡିଥାଏ)କୁ କାଇ ସହିତ ମିଶେଇ ରାନ୍ଧି ଖାଉଥିଲେ । ଏହି ଶାଗ ଖଟା ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପୁଟଟ୍ ଆଡ଼୍ହା ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବାରୁ ସେମାନେ ବେଶୀ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହିସବୁ ଶାଗ ଖରାଦିନେ ମିଳୁନଥିବାରୁ ସେମାନେ ସାର୍ଲାଶାଗକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡକରି ତାକୁ ରାନ୍ଧିକରି ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଭାତ (ମାଣ୍ଡି), ଡାଲି (ଡାଆଲି) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରିବା ତରକାରି, ମାଛ (ଇଞ୍ଜା) ତରକାରି, ମାଂସ (ଆହ୍ୱାଡା) ଖାଉଛନ୍ତି । ସେମାନେ

ଭାତ ଦିନକୁ ତିନିଥର (ସକାଳ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଓ ରାତି)ରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । କଦୋ (ଏକ ପ୍ରକାର ଧାନ) କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ, କମ୍ ପରିଶ୍ରମରେ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନେ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । କାରଣ ଏହାକୁ ବୁଣିଦେଲେ ହୋଇଯାଇଥାଏ । କଦୋ ଡିପ ଜାଗାରେ ହୁଏ । ଗୁଲ୍‌ଜି ଧାନ (ହେସୁ) ବର୍ଷାଦିନରେ ହୁଏ । ମରୁଡି ସମୟରେ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆସିଥାଏ । କାରଣ ସେତେବେଳେ ଧାନ ନଥାଏ । ଚାଷକାମ ଶିଖିଲାପରେ ଏମାନେ ପନିପରିବା ଚାଷ କରନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ (ମାଡିଆ ପେଜ) ଓ ତୋରାଣି (ବାସି ଆମ୍ଳ) ସାଧାରଣତଃ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ ପିଇଥାନ୍ତି । କାମରୁ ଆସିଲାପରେ ହାଣ୍ଡିଆ ପିଅନ୍ତି । ଭାତ ରାନ୍ଧି ସାରିଲା ପରେ ଡଙ୍କି (ଚୂଲ) ସାହାଯ୍ୟରେ ବାଢିଥାନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା କିସାନମାନେ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ନିମ୍ନ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା:

ଆଳୁ (ଆଲୁ), ବାଇଗଣ (ଭେଟାଙ୍ଗ), ପୋଟଳ (ପୁଟଲ), ଟମାଟ (ବିଲାତି), ଭେଣ୍ଡି (ଭେଡୁଆ), ମୂଳା (ମୂଲା), କାକୁଡି (ପାଲ୍‌ହାନ୍‌ଜା), କଞ୍ଚାକଦଳୀ (ହେନାକେଲା), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ପବିତାର୍), ଶିମ୍ବ (ଶିମ୍ବି), ଝୁଡଙ୍ଗ (ଝୁଡୁଙ୍ଗା), ଚୁଚିନ୍ଦ୍ରା (କୁଇଁତି), ଲାଉ (ଲାଉ), କଖାରୁ (ଭାଇଁତାଡ୍), କଲରା (କାଲ୍ଲା), ପଣସକଠା (କଠର୍), ପଣସ ମଂଜି (କଠର୍ ମାଂଜି), ଜହ୍ନି (ତଡ୍‌କୋ), ଅଦା (ଅଦା), ରସୁଣ (ରସ୍‌ଣି), ପିଆଜ (ଉଲି), କଞ୍ଚାଲଙ୍କା (କଞ୍ଚା ମାରଚି), ସାରୁ (କିସ୍‌କୋ) ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ (ଆଡ୍‌ହା):

ଭାଜି (ଆଦାରା ଆଡ୍‌ହା), ପାଳଙ୍ଗ (ପାଲାଙ୍କ୍ ଆଡ୍‌ହା), କୋମ୍ ଆଡ୍‌ହା, ଉଙ୍କୁଆଡ୍‌ହା (ସୁନ୍‌ସୁନିଆ), ମୁନ୍‌ଗା ଆଡ୍‌ହା (ସଜନା), ଭାଇତାଡ୍ ଆଡ୍‌ହା (କଖାରୁ), ଅଣ୍ଡଡ୍‌ହା (ପୋଇ), ଚାଟିଆଡ୍‌ହା (ଚଟି ଶାଗ), ଭୋତୁଆ ଆଡ୍‌ହା- (ଗହମ ବିଲରେ ହୁଏ), ମୁଡି ଆଡ୍‌ହା, ଗୁଣ୍ଡୁର୍ ଆଡ୍‌ହା (ମଦରଙ୍ଗା ଶାଗ), କିମ୍ ଆଡ୍‌ହା, ଖାଣ୍ଡା ଆଡ୍‌ହା (ଓଦା ଭୂଇଁରେ ହୁଏ), ବାହ୍ମୀ ଆଡ୍‌ହା ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଛତୁ (ଅସା)

ଖାହି ଅସା, ପୁଡ୍‌ତା ଅସା, ଚଲ୍‌କିରି ଅସା (ବାଲିଛତୁ), କଏଲା ଅସା (ଜଙ୍ଗଲରେ ଉଠେ), ଭସୁ ଅସା (ପାଳ ଛତୁ), ଦୋଦ୍‌କୋ ଅସା, ହରୋ ଅସା, କୁଆଲ ଅସା, ଅଡ୍‌ସ୍କ ଅସା (ପ୍ରଥମ ବର୍ଷା, ଘଡଘଡି ହେଲେ ଏହି ଛତୁ ଉଠେ) ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଟା (ଆଟା):

ଗହମ ଆଟା, ତିହାଁଲ ଆଟା (ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ), ମାଡିଆ ଆଟା (ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଣ୍ଡ)

ବିଭିନ୍ନ ଡାଲି (ଡାଆଲି):

ଗୁଟ୍‌ରା ଡାଆଲି, କେସାରି ଡାଆଲି, ମସୁରୀ ଡାଆଲି (ଆଗେ ହେଉଥିବା ଡାଲି), ଆରସ୍‌କା ଡାଆଲି (କୋଳଥ), ମୁଗି ଡାଆଲି (ମୁଗ), ରାହାଡି ଡାଆଲି (ହରଡ) ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖଟା (ତିସ୍‌ସା):

ତେତେଲେ ତିସ୍‌ସା (ତେନ୍ତୁଳି ଖଟା), ଟାଠା ତିସ୍‌ସା (ଆମ୍ବ ଖଟା), ବିଲାତି ତିସ୍‌ସା (ଟମାଟ ଖଟା), ଆମ୍‌ଚୁର (ଆମ୍ବୁଲ), ପାଞ୍ଜାକାଟାଠା (ଆମ୍ବସଢା), ପାନୁ ତିସ୍‌ସା (ବରକୋଳି) ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଛ (ଇଞ୍ଜା):

ଚପୟ (ଚିଙ୍ଗୁଡି), ନୟଁ (ସାପ ପରି ଲମ୍ବା), ଭାକୁଡ ଇଞ୍ଜା (ଭାକୁଡ ମାଛ), ଚୁଡ଼ଡ଼ି ଇଞ୍ଜା (ଜିଆ ମାଛ), ଖାକ୍‌ସୁ ଇଞ୍ଜା (ଗଡିଶା ମାଛ), ପୁଠି ଇଞ୍ଜା (ମୀନ ମାଛ), କାଉ ଇଞ୍ଜା, ଟରୋ ଇଞ୍ଜା, ମୁଗ୍ରା ଇଞ୍ଜା (ମାଗୁର ମାଛ) ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଂସ (ଆହାଡା):

ହେରୁ (କୁକୁଡା), ଏଡା (ଛେଳି), ଭେଡି (ମେଣ୍ଢା), କିସ୍‌ସୁ (ଘୁଷୁରୀ), ମୁୟାଁ (ଠେକୁଆ), ଅଡା (ଚଢେଇ), ଏକ୍କା (କଇଁଛ) ।

ଏହାଛଡ଼ା ଅଭାବ ସମୟରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଣ୍ଡର ଜାଉ ପିଇ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଦୂର କରିଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପିଠା (ଆସ୍‌ମା)କୁ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କନ୍ଦା (କାନ୍ଦା) ଯଥା- ପିତାଲୁ କାନ୍ଦା, କାଡ଼୍‌ମୁ କାନ୍ଦା, ଗାଡି କାନ୍ଦା, କେସାରି କାନ୍ଦା ଓ ସିଙ୍ଗ୍‌ଡା କାନ୍ଦାକୁ ସିଝାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଗାଡି କାନ୍ଦାକୁ କଞ୍ଚା ଖାଇଥାନ୍ତି । କେସାରି କାନ୍ଦା ଓ ସିଙ୍ଗ୍‌ଡା କାନ୍ଦା ପାଣି ଭିତରେ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟସବୁ କାନ୍ଦା ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳେ । ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଳକୁ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଆନନ୍ଦରେ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ଶୁଖୁଆକୁ ମଧ୍ୟ ଭାତ ସହିତ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପର୍ବପର୍ବାଣୀର ଖାଦ୍ୟ:

ଅନ୍ୟ ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କ ପରି ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଭନ୍ନ ପ୍ରକାର ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଫାଲଗୁନ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ (ଦୋଳ ପୂର୍ଣ୍ଣମା), ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା, ଶ୍ରାବଣ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ (ଗହ୍ମା ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ), ନୂଆଖାଇ (ପୁନାଅନତ୍), ପୌଷ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ମହା ଆଡମ୍ବରରେ ପାଳନ କରନ୍ତି । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଏବେ ରଥଯାତ୍ରା, ରଜ, ସାବିତ୍ରୀ ବ୍ରତ, ଦଶହରା ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି ।

ଫାଲ୍‌ଗୁନ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀରେ ମହୂଲ (ମାହି), ଆମ୍ବ (ଟାଠା), ବଉଳ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବରେ ସେମାନେ ଧାନରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭାତ (ମାଣ୍ଡି) ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି । ଭାତ ସହିତ ଡାଲି (ଡାଆଲି), ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ତରକାରୀ, ମାଛ, ମାଂସ, କଙ୍କଡା (କାଙ୍କଡୋ) ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାଇ ତରକାରୀ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବରେ ଗାଁରେ ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି ପୂଜା କରନ୍ତି । ଅକ୍ଷିତୃତୀୟା ଦିନ ଘରେ ପୂଜା କରାଯାଇ ନଥାଏ । କେବଳ ଧାନକ୍ଷେତରେ ଧର୍ମଦେବତା, ଗ୍ରାମଦେବତା ଓ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ କରି ଧାନବୁଣା ଅନୁକୂଳ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପର୍ବରେ ସେମାନେ ତେଲ ମସଲା ଜାତୀୟ ତରକାରୀ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ କ୍ଷିରୀ ତିଆରି କରି ଖାଆନ୍ତି । ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ

ସେମାନେ ଭାତ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଶ୍ରାବଣ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା (ଗହ୍ମାପୂର୍ଣ୍ଣିମା): ଏହିଦିନ କେବଳ ଗୋରୁଗାଈ ମାନଙ୍କୁ ବନ୍ଦାପନା କରି ପୂଜା କରାଯାଏ । ସେହିଦିନ ସେମାନେ ପିଠାପଣା ଆଦି ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି ।

ନୂଆଖାଇ (ପୁନାଅନତ୍): ନୂଆଖାଇ ପୂର୍ବରୁ ଯିଏ ଶାଗ, ପନିପରିବା, ଧାନ, ମାଣ୍ଡିଆ ଆଦି ଚାଷ କରିଥାଏ ସେ ତାକୁ ନୂଆଖାଇ ଦିନ ନୂଆ କରି ଖାଇଥାଏ । ସେମାନେ ସେଦିନ ଗାଜର, ମୂଳା, ସାଲଗମ୍‌କୁ କଞ୍ଚା ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେଦିନ ସେମାନେ ଭାଲିଆ ପତ୍ରରେ ଦେବାଦେବୀ ଓ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କ ପୂଜା କରି ନବାନ୍ନ ଭକ୍ଷଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ପୌଷପୂର୍ଣ୍ଣମୀ (ପୁଷ୍‌ପୁନେଇଁ): ଏହିଦିନ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପୂଜାବିଧିର ପ୍ରଚଳନ ନାହିଁ । ମଣ୍ଡାପିଠା ଘରେ ଘରେ ହୁଏ । କେବଳ ପାନୀୟ ଭୋଜନର ଏହା ପର୍ବ ଅଟେ ।

ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ:

କିସାନ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ନଥାଏ । ଆଠ ମାସରୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇଥାଏ । ମା'କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଶିଶୁଟିକୁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଯଥା- ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ, ଭାତ, ଡାଲିପାଣି ଆଦି ଦିଆ ଯାଇଥାଏ । ପିଲାଟି ଦୁଇ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଭାତ ଓ କ୍ଷିରୀ ୪/୫ ଥର ଖାଇଥାଏ । ଟୁଆମାନଙ୍କୁ ଚାରି ବର୍ଷ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ହାଣ୍ଡିଆ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ପ୍ରସୂତୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ:

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ । ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପରି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟର ମଧ୍ୟ କିଛି ବାରଣ ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଚାରିମାସ ପରେ ସେମାନେ ହାଣ୍ଡିଆ ପିଇବାର ପରିମାଣ କମାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଡାଲିର ପାଣି, ଫଳ, କନ୍ଦା, ମାଛ ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟତଃ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରସୂତି ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟରେ ବାରଣ ନଥାଏ ।

ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ବାପା, ମାଆ, ଭାଇ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଡୋଶୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ମାଆ, ଗର୍ଭବତୀ ପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଦୁଇମାସ ଓ ଚାରି ମାସରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ କିଛି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ନେଇକରି ଆସିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆଠମାସ ପରେ ଝିଅର ବାପଘର ଝିଅପାଇଁ ବୋଝଭାର ଆଣିକରି ଆସିଥାଏ । ସେହି ବୋଝଭାର ଗ୍ରାମର ପଡୋଶୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବଣ୍ଟାଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଇପ୍‌ସିତ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ସମସ୍ତେ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ନିଜେ ସଂଗ୍ରହ କରି ନିଜର ରସନା ଲାଳସା ଚରିତାର୍ଥ କରିଥାଏ । ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି ଯେ ଗର୍ଭବତୀ ଶିଶୁର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ ।

ନିଷେଧ ଖାଦ୍ୟ:

କିସାନ ସମାଜରେ ସମୟ, କାଳ, ପାତ୍ରକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ କେତେକ ଖାଦ୍ୟର ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାକୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଡାଲି ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରସୂତୀ ସମୟରେ ହାଣ୍ଡିଆ ପିଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ବାହାଘର ସମୟରେ ପୂଜାରୀ (କାଲୋ) ଅନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇ ନଥାଏ । ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ସମୟରେ ପୂଜାରୀ ଓ ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ଉପାସ ରହିଥାନ୍ତି ଓ ପୂଜା ସରିବା ପରେ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ କୌଣସି ଧର୍ମ ଦୀକ୍ଷା ନେଇଥାନ୍ତି, ଯଥା- କୃଷ୍ଣଗୁରୁ (ମାନବଧର୍ମ) ଆଦି ନେଇଥାନ୍ତି ସେମାନେ ହାଣ୍ଡିଆ ପିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଅବିବାହିତା ଓ ବିବାହିତା ଝିଅମାନେ ଦୀକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କଲେ ମାଛ ମାଂସ ଖାଆନ୍ତିନାହିଁ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପ୍ରସୂତୀ ସମୟରେ ତେନ୍ତୁଳିଖଟା ଖାଇନଥାଏ । କାରଣ ଖଟା ଖାଇଲେ ଛୋଟ ଶିଶୁକୁ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ । ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ସମୟରେ ଯିଏ ଚଉରା ପୂଜା କରେ ସେ ହାଣ୍ଡିଆ ଦାରୁ ପିଏ ନାହିଁ । ଝିଅମାନେ ହାଣ୍ଡିଆ ଦାରୁ ବାହାଘର ପୂର୍ବରୁ ପିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ବାହାଘର ପରେ ସେମାନେ ଏହାକୁ ପିଇଥାନ୍ତି । ଝିଅମାନେ ଏହି ପାନୀୟ ପିଇଲେ ତାଙ୍କର ବାହାଘର ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ । ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମାଆ ବେଶୀ ପାନୀୟ ସେବନ କଲେ ତାହା ମାଆର କ୍ଷୀର ସାହାଯ୍ୟରେ ଶିଶୁର ଦେହକୁ ଯାଇ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁ ମାଆ କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରାୟ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଯଦି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ, ଭାତ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଯାଏ, ଶିଶୁର ପେଟରେ କୃମି ହୋଇଯାଏ ଓ ଶିଶୁ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ । ବିଭାଘର (ବେଞ୍ଜା) ଓ ବ୍ରତଘର(କର୍ଣ୍ଣବୋଧ) ଆଦି ଉତ୍ସବରେ ବ୍ରାହ୍ମଣକୁ ଜଳଖିଆ ହିସାବରେ ବୁନ୍ଦି (ମିନ୍‌କି), ପୁରି (ପୁଡି), ଫଂଳମୂଳ ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଯଦି ସେହି ଭୋଜିରେ ଆମିଷ ରୋଷେଇ ହୋଇଥାଏ ତାହେଲେ ସେ ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରେନାହିଁ । କାରଣ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଜୀବଦାନ ଦିଏ । ଦୁଇଟି ଆତ୍ମା(ଜିଆ)କୁ ସେ ଯୋଡେ । ତେଣୁ ସେ ଆମିଷ ଖାଏ ନାହିଁ ।

ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ:

ଭାତ – ସାଧାରଣତଃ ଧାନ (ହେସୁ)ରୁ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ସେହି ଧାନକୁ ପ୍ରଥମେ ଢିଙ୍କିରେ କୁଟି ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତି । ତାପରେ କୁଲାରେ ପାଛୁଡି ଚାଉଳ ବାହାର କରନ୍ତି । ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଚାଉଳ ପକାନ୍ତି । ଭାତ ହୋଇଗଲା ପରେ ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ଘୋଡଣୀ ଦେଇ ପେଜ ଗାଳି ଦିଅନ୍ତି । ଧାନ ଚାଉଳର ପେଜକୁ କେହି କେହି ପିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଚାଉଳର ପେଜକୁ ଫୋପାଡି ଦିଅନ୍ତି । ଭାଇ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ତରକାରୀ ସହିତ ଲଗାଇ ଖାଆନ୍ତି ।

ପେଜ (ଆମ୍‌ଡି): ପେଜ ମୁଖ୍ୟତଃ ଭାତରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ସେହି ପେଜରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କାମରିଚ ଆଦି ପକାଇ ପିଇଥାଆନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆରୁ ପେଜ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ମାଣ୍ଡିଆକୁ ପ୍ରଥମେ କୁଟି ଚୋପା ଛଡାଇ ସାରିବା ପରେ ପଥରଯନ୍ତାରେ ଘୋରି ଚାଉଳକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ପରେ ଗୁଣ୍ଡକୁ କଞ୍ଜିପାଣିରେ ପ୍ରାୟ ୧୦/୧୧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପୁଣି ପାଣି ଗରମ କରି ସେହି ମାଣ୍ଡିଆ ଗୋଳା ପାଣିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ

ମିଶାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିଦେଲେ ତାହା ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ତାକୁ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଓ ଅନ୍ୟ ତରକାରୀ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ମାଂସ ତରକାରୀ: ପ୍ରଥମେ ମାଂସକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରାଯାଏ । ତାପରେ ସେମାନେ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଦେଇ ଗରମ କରନ୍ତି ଓ ସେହି ପାଣିରେ ମାଂସକୁ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ଓ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ହଳଦୀ ଓ ପିଆଜ କାଟି ପକାଇ ଦିଆଯାଏ । ତରକାରୀର ସ୍ୱାଦ ବଢାଇବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଖଟା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ମାଂସ ସିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଆଯାଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାଛ, ମାଂସ ଓ କଙ୍କଡାକୁ ଏହିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ପରିବା ତରକାରୀ: ପ୍ରଥମେ ପରିବାକୁ କାଟି ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ତାପରେ ସବୁ ପରିବାକୁ ଏକାଠି ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ ଓ ପରେ ସେଥିରେ ହଳଦୀ, ସୋରିଷ, ଜିରା, ପିଆଜ, ଲଙ୍କା ବାଟି ପକାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ । ପରିବା ସିଝିଗଲା ପରେ ତରକାରୀକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଆଯାଏ ।

ଛତୁ ତରକାରୀ: ପ୍ରଥମେ ଛତୁକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଆକାରର କାଟି ଦିଆଯାଏ । ତାପରେ ତାକୁ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ହଳଦୀ ଓ କିଛି ଆମ୍ବୁଲ ଖଟା ଆଦି ଦେଇ ରନ୍ଧାଯାଏ ।

ଶାଗ ତରକାରୀ: ଶାଗ ଉଭୟ ଭଜା ଓ ତରକାରୀ ଭାବେ ରନ୍ଧାଯାଏ । ଶାଗକୁ ପିଆଜ, ଲଙ୍କା, ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ସେଥିରେ କିଛି ପରିବା ପକାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ ।

କନ୍ଦା (କାନ୍ଦା): ପିତାଲୁ କାଡ୍‌ମୁ ଗାଡି ଓ ସିଙ୍ଗଡ଼ା କନ୍ଦାକୁ ସେମାନେ କାଟି ସିଝାଇ ଖାଆନ୍ତି । ସ୍ୱାଦ ବଢେଇବା ପାଇଁ ସେହି କନ୍ଦାରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ପିଆଜ ଓ ଖଟା ମିଶାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ଆହୁରି କେତେକ କନ୍ଦାକୁ ସେମାନେ କଞ୍ଚା ଆକାରରେ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପିଠା (ଆସ୍‌ମା) : କିସାନମାନେ ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡ, ମାଣ୍ଡିଆଗୁଣ୍ଡ ଆଦିରୁ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଚକୁଳି, କାକରା, ଆରିସା, ମଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ପିଠା କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଚାଉଳ ଓ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ମହୁଲ ସହିତ ବାଟିକରି ପିଠା ତିଆରି କରିଥାନ୍ତି । କାରଣ ସେମାନେ ଗୁଡର ବ୍ୟବହାର ଜାଣିନଥାନ୍ତି । ମହୁଲ ଫୁଲ ମିଠା ହେତୁ ଏହା ଗୁଡର କାମ ଦେଇଥାଏ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନାକୁ ପତ୍ରରେ ପୋଡି ସିଝାଇ ପିଠା କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ: ସେମାନେ ବଳକା ଭାତକୁ ପାଣି ପୁରାଇ ରଖି ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେହି ଭାତକୁ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ବା କାମକୁ ଯାଉଥିବା ଲୋକମାନେ ଖାଇକରି ଯାଇଥାନ୍ତି ।

ମସଲାର ବ୍ୟବହାର : ପୂର୍ବେ ସେମାନେ ତରକାରୀରେ ମସଲାର ବ୍ୟବହାର ଜାଣୁ ନଥିଲେ । ମସଲା କହିଲେ ସେମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଓ ଡୁରି ତେଲ (ମହୁଲରୁ ତିଆରି)କୁ ବୁଝୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ସେମାନେ ଋଷକାମ ଶିଖିଲାପରେ ଜିରା, ହଳଦୀ, ସୋରିଷ, ପିଆଜ ଆଦି ମସଲାର ବ୍ୟବହାର କଲେ ।

ଖାଦ୍ୟ ପରଷିବା ପ୍ରଣାଳୀ: ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ସବ ଯଥା ଛୁଟିକିଆ, ମୃତିକିଆ, ବାହାଘର, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଓ ସାଇପଡିଶା ମାନଙ୍କୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଭୋଜିଭାତର ଆୟୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ତାର ପଡୋଶୀ ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଲୋକଙ୍କ ଘରକୁ ଭୋଜି ଖାଇବା ପାଇଁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଛୁଟିକିଆ ବା ବାହାଘର ସମୟରେ ସେମାନେ ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରୀ, ମଦ, ମାଂସ ଆଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମୃତିକିଆ ସମୟରେ ସେମାନେ ଆମିଷ ଖାଇନଥାନ୍ତି । କେବଳ ମଦକୁ ପାନୀୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ବାହାଘର ସମୟରେ କନ୍ୟାପକ୍ଷ ବରପକ୍ଷର ଲୋକଙ୍କୁ ଏଡା (ଛେଳି) ମାଂସ ଖାଇବାକ୍ ଦିଅନ୍ତି । ମୃତିକିଆ ସମୟରେ ଭୋଜି ପାଇଁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନ ନଥାଏ । ଆଗେ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର କିନ୍ତୁ ଏବେ ୮/୯ ଦିନ ଭିତରେ ଭୋଜି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଚୁଲ ସାହାଯ୍ୟରେ ପରଷିଥାନ୍ତି । ଏହି ଚୁଲ ଲାଉରୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ପରଷିବା ପାଇଁ ଡଙ୍କି ଚମଚର ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ।

କୁଟିଆ କନ୍ଧ

କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲାର ତୁମୁଡ଼ିବନ୍ଧ ବ୍ଲକର ବେଲଘର ଅଞ୍ଚଳରେ ଚାରିଗୋଟି ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ଏବଂ କୋଟଗଡ଼ ବ୍ଲକର ତିନୋଟି ପଞ୍ଚାୟତରେ ମୁଖ୍ୟତଃ କନ୍ଧ ଜନଜାତିର କୁଟିଆକନ୍ଧ ଉପଜାତି ବାସ କରନ୍ତି ।

କୃଷି ସହିତ ପୋଡୁଚାଷ ଏବଂ ପଶୁଶିକାର ଏମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଜୀବିକା । ଆରଣ୍ୟାଞ୍ଚଳରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଏହି ଜନଜାତିର ଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ପାଇଁ ପୁରୁଷାନୁକ୍ରମେ ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପରିପାର୍ଶ୍ୱ ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ଏମାନେ ଧାନ, ମାଣ୍ଡିଆ ଓ ମକା, ବିରି, କାଙ୍ଗୁ, ମୁଗ, କୋଳଥ ଓ ସୋରିଷ ପ୍ରଭୃତି ଚାଷ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ଫଳ, ପତ୍ର ଓ କନ୍ଦା ସଂଗ୍ରହ କରି ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ମାଂସ ପାଇଁ ପଶୁପକ୍ଷୀ ପାଳନ କରିବା ସହିତ ଜଙ୍ଗଲରୁ ଶିକାର ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ନଈନାଳରୁ ମାଛ ସଂଗ୍ରହ କରି ମଧ୍ୟ ଏମାନେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ମାଂସାହାରୀ ।

ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ କୁଟିଆମାନେ ଭାତ (ବିଇଡି), ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ (ମାଣ୍ଡେସିଆ) ଖାଇଥାନ୍ତି । ବର୍ଷ ତମାମ ଧାନଭାତ ଖାଇବା ସେମାନଙ୍କ ଭାଗ୍ୟରେ ଜୁଟେ ନାହିଁ । ଭାତ ହିସାବରେ ସେମାନେ କୁଏରୀ (ମୋସ) ଚାଉଳ ଭାତ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଭାତ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ତରକାରୀ (ଡାଲି/ ଜାଉ) ଶାଗ (କୁଚ) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ସେମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଜାଉ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଧାନ ଓ କୁଏରୀ ପରିବର୍ତ୍ତେ ମାଣ୍ଡିଆ ସେମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ ଚଳେ । ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜକୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦ କରିବା ପାଇଁ ମକା ସିଝା ମିଶା ଯାଇଥାଏ ।

ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାତ, ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ଓ କୁଏରୀ ଭାତ ସହିତ କୁଟିଆ ମାନେ ଶାଗ (କୁଚ), ଛତୁ (କୁତକା), ଖଟା (ଆମ୍ବେଡ଼ି), ମାଂସ (ଉଙ୍ଗା), ଶୁଖୁଆ (ଓ୍ୱାଚିତ ମିଣକା), ବୋଇତାଳୁ (କୁମୁଡ଼ା), ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ (ଝୁଡୁଙ୍ଗା), ଲାଉ, ଡାଲି, ଭେଣ୍ଡି (ବେଣ୍ଡି), ବାଇଗଣ (ସେଜେଙ୍ଗା), ମୂଳା (ମୂଳା), କଦଳୀ (ତାଡ଼େଙ୍ଗା), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଅମୃତ), ସାକରକନ୍ଦା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ତରକାରୀ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଜଙ୍ଗଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ଫଳମୂଳ, କନ୍ଦା, ବାଉଁଶ କରଡ଼ି ସଂଗ୍ରହ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ପନିପରିବା ସେମାନେ କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଓ ଜଙ୍ଗଲରୁ, ମାଛ ନଦୀ ଓ ଝରଣାରୁ ପାଇଥାନ୍ତି । ମାଂସ ପାଇଁ ଏମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଓ ଶିକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନେ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଚାଷ କରିଥାନ୍ତି । ଋତୁଭିତ୍ତିକ ଏହି ପରିବାଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:- ଆଳୁ (ଆଲୁ), ବୋଇତାଳୁ

(କୁମୁଡା), ବାଇଗଣ (ସେଜେଙ୍ଗା), ଲାଉ(ଲାଉ), ଟମାଟୋ (ଟମାଟ), ଡାଲି (ଡାଲି), ଭେଣ୍ଡି (ବେଣ୍ଡି), ଉଙ୍ଗରାଣୀ (କାଉଡକା), ମୂଳା (ମୂଳା), ବିରି (ମାସଂଗା), କାକୁଡି (ମୁଣ୍ଡ୍ରା), ବାଉଁଶ କରଡି(ମାଣି ତେରକା), କଞ୍ଚା କଦଳୀ (ତାଡେଙ୍ଗା), ପଣସ (ପଣସ୍), ଅମୃତଭଣ୍ଡା(ଅମୃତ), କୋଳଥ(କଡଙ୍ଗା), ଝୁଡୁଙ୍ଗ (ଝୁଡୁଙ୍ଗା), ମୁଗ (ମୁଗାଙ୍ଗା), ହରଡ (ହରଡ) ଇତ୍ୟାଦି ।

କୁଟିଆକନ୍ଧ ମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ନାନାପ୍ରକାର ଶାଗ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ଯ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଚାଷ କରାଯାଏ । ଯଥା :- ବରଡା ଶାଗ (କପି କୁଚା), ପିତା ଶାଗ (କାମ୍ବେଲି କୁଚା), କଲରା ଶାଗ ।ରେଲୋକା କୁଚା, ପାଣି ଶାଗ(ଏଜୁକୁଚା), ଟାଣ୍ କୁଚା, କାବ୍ଡ କୁଚା, ଗମ୍ବେର କୁଚା, ସାବ୍କା କୁଚା, ସପେଲ୍ କୁଚା ।

ବିଭିନ୍ନ ଛତୁ (କୁତ୍କା) ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ପରିଚିତ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା; ପାଟେର କୁତୁକା, ମେଣ୍ଢାଙ୍ଗ୍ କୁତୁକା, ମାଣି କୁତୁକା, କ୍ରିଷୁ କୁତୁକା, ମାସକା କୁତୁକା, ଜାମୁ କୁତୁକା, ବିଗୁର୍ କୁତୁକା, ସେକାଡ କୁତୁକା, ପିଚୁ କୁତୁକା, ଇତ୍ୟାଦି ।

କୁଟିଆ କନ୍ଧମାନେ ଆମିଷଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବିଭିନ୍ନ ପଶୁ, ପକ୍ଷୀଙ୍କ ମାଂସକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଯଥା :- ମାଂସ (ଉଙ୍ଗା), ଛେଳି ମାଂସ (ଅଡା ଉଙ୍ଗା), କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡା (କଜୁତଲା ଉଙ୍ଗା), କୁକୁଡା ମାଂସ (କଜୁ ଉଂଗା), ମଇଁଷି ମାଂସ (କରୁ ଉଂଗା), ଗୋରୁ ମାଂସ (କଡି ଉଂଗା), ବାରାହା ମାଂସ (କରୁ ଉଂଗା), ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ (ପାଜି ଉଂଗା), କୁତ୍ରା ମାଂସ (କଟେର ଉଂଗା), ଠେକୁଆ ମାଂସ (ମ୍ରାଲୁ ଉଂଗା), କେବତା ମାଂସ (ଡେଟା ଉଂଗା), ଚଢେଇ ମାଂସ (ପଟା ଉଂଗା), ହରିଣ ମାଂସ (ସିଆଡ ଉଂଗା), ସମ୍ବର ମାଂସ (ପାଜୁ ଉଂଗା), ମହୁମାଛି (ପୁକି), ପେରେଣ୍ଡି ଟେକେ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ।

କୁଟିଆକନ୍ଧ ମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାଛକୁ ସ୍ଥାନ ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେହି ମାଛକୁ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଜଳାଶୟ ଯଥା ନଦୀ, ଝରଣା, ଗଡ଼ିଆ, ପ୍ରଭୃତିରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ମାଛ ହେଲା :- **ମାଛ- ମିଣକା** (ମିନୁ)(ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, ବଡ ମାଛ, ଶେଉଳ ମାଛ, ତୋଡ଼ି ମାଛ, ଛୋଟ ମାଛ, ବମି ମାଛ) । ଶୁଖୁଆ (ୱାଚିତ୍ ମିଣକା) ଖଙ୍ଗରକା, କସ୍‌ରେ ମିନୁ, ଗୁଲା ମିନୁ, ସେଚକର ମିନୁ, ପିଟ୍‌ତକା ମିନୁ, ଲାମ୍ବେଡ଼ି ମିଣ୍କା ।

ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ବର୍ଷ ତମାମ ଜୁଟେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହାର ପ୍ରତି ବଦଳରେ ସେମାନେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି - ସଲପ ଗୁଣ୍ଡ (ମାଦା ସିମ୍ବା), କାଙ୍ଗୁ ଭାତ, ଆମ୍ବ ଟାକୁଆ(ଟାକୁ ସିମ୍ବା) । ଖରା ଦିନରୁ ଆମ୍ବ ଟାକୁଆକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ରଖିଥାନ୍ତି। ବର୍ଷା ଦିନେ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ସମୟରେ ସେଗୁଡିକୁ କୁଟି କୋଇଲି ବାହାର କରନ୍ତି । ସେଗୁଡିକୁ ଏକ କନାରେ ବାନ୍ଧି ଜଳ ସ୍ରୋତରେ ଭିଜାଇ ରଖିଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ସେଥିରୁ କଷା ଅଂଶ ଲୋପ ହୁଏ । ସେହି କୋଇଲିକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଜାଉ ରୂପେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ସଲପ ଗୁଣ୍ଡକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆଜାଉ ପରି ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ଜାଉ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । କାଙ୍ଗୁ ଚାଉଳକୁ ମଧ୍ୟ ଭାତ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଛଡା ଜଙ୍ଗଲରୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କନ୍ଦା ଯଥା- କୁନାବସାଙ୍ଗ(ଲଙ୍ଗଳକନ୍ଦା), ବଣ

କନ୍ଦା (ନାପାଙ୍ଗା), ଖମ୍ବ କନ୍ଦା (ପଟିଙ୍ଗା), ସପକା କସାଙ୍ଗା, ରାଣୀ କସାଙ୍ଗା, ନାଙ୍ଗେଲି ବସାଙ୍ଗା, ସିରୁ ବସାଙ୍ଗା, ନାପାବସାଙ୍ଗା ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । କନ୍ଦାଗୁଡିକୁ ମଧ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

କୁଟିଆ କନ୍ଧ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ପରିଶ୍ରମୀ । ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଚାଷ କାର୍ଯ୍ୟରେ, ଜଙ୍ଗଲରୁ ପତ୍ର ସଂଗ୍ରହ କରିବାରେ, ଜାଳେଣି କାଠ ସଂଗ୍ରହ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଘରର ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ରୋଷେଇରେ ଲାଗିପଡନ୍ତି । ରାତିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସକାଳୁ ପିଇଥାନ୍ତି । ଦିନର ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ ସେମାନେ ଭାତ ଖାଇଥାନ୍ତି । ରାତ୍ର ସମୟରେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଭାତ ଖାଇଥାନ୍ତି । ବୟସ୍କମାନେ ଦିନକୁ ତିନି ଥର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି।

ପିଲାମାନେ ଦିନକୁ ଚାରି ପାଂଚ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଭାତ ସହିତ ତରକାରୀ (ଡାଲି) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଛ (ମିନୁ) କିମ୍ବା ମାଂସ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସକାଳୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ବାସି ପଖାଳ, ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ଖାଇଥାନ୍ତି । କେତେକ କୁଟିଆ ଦିନ ତମାମ ସଲପ ରସ ପିଇ ପିଇ ସମୟ ବିତାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଘରେ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ, ସଲପ ଗଛରେ ସଲପ ରସ ଥିଲେ କୁଟିଆର ଦିନ ବିତେ । ମକା ପଂସଲ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟରେ କ୍ଷୁଧା ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ମକାକୁ ସିଝାଇ କିମ୍ବା ପୋଡି ସେମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଗୁଡିଆରେ ମକା ପାଚିଲେ କୁଟିଆର ଦୁଃଖ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ସଂକଟକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଏଡାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିଥାଏ ।

କୁଟିଆ ମାନେ ଖୁବ୍ ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସୀ । ହିନ୍ଦୁ ସଂପ୍ରଦାୟ ପରି ସେମାନେ ଅନକେ ପର୍ବ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ବର୍ଷରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ବିତାଇଥାନ୍ତି । ପର୍ବପାଳନ ସମୟରେ କୁଟିଆମାନେ ମଦ ମାଂସରେ ନିଜକୁ ହଜାଇ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ପର୍ବ ଅନୁସାରେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

କୁଟିଆ ମାନେ ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ଟାକୁକାଲୁ ପର୍ବ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବ ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ଆମ୍ବ ଟାକୁଆ ଜାଉ ଖାଇ ନଥାନ୍ତି । ଧରଣୀ ଦେବତାଙ୍କୁ ଛେଳି କୁକୁଡା ବଳି ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେହି ମାଂସ ତରକାରୀ, ବିଡିକାଲୁ (ଚାଉଳ ମଦ) ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଆନନ୍ଦରେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

କୁଟିଆ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଅଣକା ପର୍ବ (ପୁଣି କାଲୁ) ଖୁବ୍ ଧୁମ୍‌ଧାମ୍‌ରେ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବ ପୂର୍ବରୁ କୁଟିଆ ମାନେ ଶିମ୍ବ ଓ ଲାଉ ଖାଇ ନଥାନ୍ତି । ଏପରିକି କୁଟିଆମାନେ ଲାଉକୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶ କରି ନଥାନ୍ତି । ଧରଣୀ ପେନୁକୁ ପ୍ରଥମେ ଲାଉ ଓ ଶିମ୍ବ ଦେଇ ପୂଜା କରିଥାନ୍ତି । ପର୍ବରେ ବଳି ପଡିଥିବା ଘୁଷୁରୀ ମାଂସର ତରକାରୀ ଓ ଭାତ ଖାଇ କାତୁଲ ମଦ ପାନ କରିଥାନ୍ତି ।

ଯେଉଁ କୁଟିଆ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କ ହାତ ଗୋଡ ଫୁଲିଥାଏ ସେମାନେ ଏହି ପର୍ବକୁ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ଗଙ୍ଗି ପେନୁ କାଲୁ ପର୍ବରେ ଗଙ୍ଗି ପେନୁକୁ ପାରା

କୁକୁଡା ବଳି ଦିଆଯାଇଥାଏ । କାଙ୍ଗୁ ଚଉଳରେ ଭାତ, କୁକୁଡା ମାଂସ ଖିଆଯାଏ । ଏହି ପର୍ବରେ କୁଏରୀ ଚଉଳରେ ମଦ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ବୁର୍ଲାଙ୍ଗ କାଲୁ ପର୍ବ ଚୈତ୍ର ମାସର ମଙ୍ଗଳବାର ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସାତଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଳନ କରାଯାଏ । ସାତଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଁର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୁଟିଆ ଲକ୍ଷ୍ମୀଦେବୀଙ୍କୁ ପୂଜା କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଧାଙ୍ଗଡା ଧାଙ୍ଗଡି ମାନେ ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଗୁଡିଆ ଡାକନ୍ଦି (ନେଲା ଡାକନ୍ଦି)ପର୍ବରେ କୁଟିଆମାନେ ଧରଣୀ ଦେବତାଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଗୁଡିଆରେ ପୂଜା କରିଥାନ୍ତି । ଧରଣୀ ପେନୁଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କୁଟିଆମାନେ କୁକୁଡା, ଘୁଷୁରୀ ଓ ଛେଳି ବଳି ଦେଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ କୁଟିଆ ଏହି ପର୍ବରେ ମାଂସ ଭାତ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସମସ୍ତେ କାତୁଲ ମଦ ପିଇଥାନ୍ତି ।

କୁଟିଆ କନ୍ଧ ଶିଶୁମାନେ ଜନ୍ମଠାରୁ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଆ କ୍ଷୀର ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏକ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମାଆ କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏକ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଜାଉ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଏକ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ଶିଶୁକୁ ଭାତ, ଜାଉ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ତେବେ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନି ହୁଏ । ପିଲାର ପେଟରେ କୃମି ହୋଇଥାଏ ।

ଏକ ବର୍ଷ ପରେ ଶିଶୁଟି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଶିକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଛୋଟ ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ, ନରମ ଭାତ, ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଦୁଇ ତିନି ବର୍ଷ ପରେ ପିଲାମାନେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଭାତ, ମାଛ, ମାଂସ ପେଜ ଖାଇଥାନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ସାତ ଆଠ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ସଲପ ମଦ ଟିକେ ଟିକେ ପାନ କରିଥାନ୍ତି ।

କୁଟିଆ ସମାଜରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଖାଦ୍ୟ ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ସେପରି କିଛି ନଥାଏ । ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ନଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଟି ତାର ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ତାର ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନଙ୍କୁ ଜଣାଇଥାଏ । ତାକୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଛତୁ, କାତୁଲ ମଦ, ସଲପ ରସ ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ କେତେକ ବାରଣ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । କୌଣସି କୁଟିଆ ନାରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ ତାଙ୍କୁ ପୂଜାପାଠରେ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ବଳି ଦିଆଯାଇଥିବା ପଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଖାଏ ନାହିଁ । ତାକୁ ସେହି ପଶୁର ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାକୁ ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ, କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡା ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାକୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ମଦ, ସଲପ ପାନ କରିବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ଅର୍ଥାତ ଦୁଇ ମାସରୁ ଚାରି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ, ମାଂସ, ସଲପ କିମ୍ବା କାତୁଲ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଆଠ, ନଅ ମାସ ପରେ ଝିଅର ଆସନ୍ନ ପ୍ରସବ ଆଶା କରି ମାଆ, ବାପା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା କୁଏରୀ ଭାତ, କାଙ୍ଗଭାତ, ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ, ସଲପ ମଦ ଓ କାତୁଲ ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଆସନ୍ନ ପ୍ରସବା ମହିଳାକୁ ମୁଖ୍ୟ ଘରର ପଛ ଘରେ (ଜକ) ରଖାଯାଏ । ତାକୁ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଶିଶୁର ଜନ୍ମର ପରେ ପ୍ରସୂତିକୁ କୁଏରୀ କିମ୍ବା ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗରମ କରି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରସୂତି ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ, ଅଧିକ ପରିମାଣର ସଲପ ମଦ, ମହୁଲି ମଦ ଖାଇଲେ ଦେହ କ୍ଷତି ହୁଏ ଓ ମାଆକୁ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଶିଶୁକୁ ଥଣ୍ଡା ଧରେ ବୋଲି କୁଟିଆ ମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି । ଯେଉଁ ପ୍ରସୂତିର କ୍ଷୀର ପିଲା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ତାକୁ ଜଙ୍ଗଲରେ ପଡିଥିବା ବାଘ କ୍ଷୀର ଆଣି ଗୁଣ୍ଡ କରି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ତାର ଅଧିକ କ୍ଷୀର ବାହାରେ । ଅଧିକ କ୍ଷୀର ପାଇଁ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରସୂତିଙ୍କୁ ଖଟା ଖାଇବା ମନା କରାଯାଇଥାଏ ।

କୁଟିଆ କନ୍ଧ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଚଳିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରକୃତିରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଫଳମୂଳ, କନ୍ଦା, ପତ୍ରଫୁଲ, ଡାଳ, ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ । ଜଙ୍ଗଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ପଶୁପକ୍ଷୀ ତଥା ଗୃହ ପାଳିତ ପଶୁପକ୍ଷୀର ମାଂସ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଆମିଷ ଓ ନିରାମିଷ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ମାଂସ (ଉଙ୍ଗା), ମାଛ (ମିଣ୍ଡ୍‌କା/ମିନୁ), ଶୁଖୁଆ (ୱାଚିତ୍ ମିଣ୍ଡ୍‌କା), ଅଣ୍ଡା (କଜୁତଲା ଭଂଗା), ବିଭିନ୍ନ ଛତୁ (କୁଡୁକା) ପ୍ରଭୃତି ଆମିଷ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ନିରାମିଷ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଧାନ ଭାତ (କୁଲିଙ୍ଗା), ମାଣ୍ଡିଆ (ମାଣ୍ଡେ), କୁଏରୀ (ମୋସ), ତରକାରୀ (ଡାଲି), ଶାଗ (କୁଚ) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା, ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା, ପିଆଜ, ରସୁଣ ଇତ୍ୟାଦି ନିରାମିଷ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ ।

ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀରେ କୁଟିଆ ମାନଙ୍କର ମୌଳିକତା ପରିଲକ୍ଷିତ । ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ପନ୍ନ ଶସ୍ୟ, ଫଳ, ପନିପରିବା ତଥା ଜଙ୍ଗଲରୁ ପାଉଥିବା ଫଳମୂଳ କନ୍ଦାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଧାନକୁ କୁଟିଆ ମାନେ ପାଣିରେ ସିଝାଇଥାନ୍ତି । ତା'ପରେ ତାକୁ ଶୁଖାଇବା ପରେ ଶୁଖିଲା ଧାନକୁ ନିଜେ ସେନି ଓ କଅଲୁ ସାହାଯ୍ୟରେ କୁଟି ଚାଉଳ ବାହାର କରନ୍ତି । ସେହି ଚାଉଳକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଭାତ ରାନ୍ଧି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଭାତ ରାନ୍ଧି ସେଥିରୁ ପେଜ ଗାଳନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଧାନକୁ ସିଝାଇଲା ଭଳି କୁଏରୀକୁ ସେମାନେ ସିଝାଇ ଶୁଖାଇ ଥାନ୍ତି । କୁଏରୀ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ତାକୁ ସେନିରେ କୁଟି ଚାଉଳ କରନ୍ତି । ସେହି ଚାଉଳକୁ ଭାତ କରି ଖାଆନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ କାଟି ଆଣି ଶୁଖାଇଥାନ୍ତି । ତାହା ଶୁଖିଗଲା ପରେ ତାକୁ ବଡ ବାଡିରେ ବାଡାଇ ଚୋପା ଛଡାଇଥାନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆରୁ ଚୋପା ଛଡାଇବା ପାଇଁ ସେମାନେ ସେନି ଓ କଅଲୁର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଥାନ୍ତି । ତାପରେ ତାକୁ ଚକି (ଗୁରୁବାଲି)ରେ ଗୁଣ୍ଡ କରିଥାନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଜାଉ କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ଜାଉରେ ଲୁଣ (ସାରୁ) ଲଙ୍କା (ଅଜାଙ୍ଗା) ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମେ ସଲପ ଗଛର ମଝିଅଂଶ (ମାଦାଗାଙ୍ଗା)କୁ କାଟି କିଛି ସମୟ ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତି । ସେହି ଅଂଶର ମଝିରୁ ଗୁଣ୍ଡ ବାହାର କରନ୍ତି । କନା ସାହାଯ୍ୟରେ ସେଥିରୁ ଖଦଡା ଅଂଶ ବାହାର

କରାଯାଏ । ସେହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ପେଜ କରନ୍ତି । ସେହି ପେଜକୁ ଲୁଣ ଲଙ୍କା ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତି ।

ଖରାଦିନେ ଆମ୍ବ ଟାକୁଆ ସଂଗ୍ରହ କରି ରଖିଥାନ୍ତି । ତାର ମଝି ଅଂଶକୁ ଟାକୁଆ ଛଡାଇ ବାହାର କରନ୍ତି । ସେହି ଅଂଶକୁ କୋଇଲି (ଟାକୁ) କୁହନ୍ତି । ଏହାକୁ ବର୍ଷାଦିନେ ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ ବାନ୍ଧି ପାଣି ସ୍ରୋତରେ ଭିଜାଇ ଥାନ୍ତି । ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ପରେ ସେଥିରୁ କଷା ଅଂଶ କମିଯିବା ପରେ ତାକୁ ଆଣି ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତି । ସେହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଜାଉ କରନ୍ତି । ଏହି ଜାଉକୁ ବର୍ଷା ଦିନେ ଖାଆନ୍ତି ।

ମାଂସ ତରକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ମାଂସକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଥାନ୍ତି । ସିଝା ମାଂସରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ହଳଦୀ ପକାଇ ମାଂସ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

କୁକୁଡା କାଟିବା ବେଳେ ତାର ମାଂସ ଓ ହାଡ ଅଲଗା କରାଯାଏ । ସେହି ହାଡକୁ ସେନିରେ ଚାଉଳ ସହିତ କୁଟି ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ଚାଉଳ ଓ ହାଡ ଭଲଭାବରେ ଗୁଣ୍ଡ ହେବା ପରେ ସେହି ଗୁଣ୍ଡରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଚକଟି ଗୋଲ ପିଠା କରନ୍ତି । ସେହି ପିଠାକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଥାନ୍ତି । ଏହା ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ମାଂସ ପିଠା ତାକୁ ଲୁଣ ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା ମିଶାଇ ଖିଆଯାଏ ।

ସାତପରିଆ ମହୁମାଛିକୁ କୁଟିଆ ମାନେ କଞ୍ଚାରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ବାଘୁଆ ମହୁମାଛି (ପେରେଣ୍ଡି)କୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ମହୁ ଫେଂଣା ନିକଟରେ ଧୂଆଁ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଧୂଆଁ ଦ୍ୱାରା ମହୁମାଛି ଉଡିଯାନ୍ତି । ସେହି ବସାର ଛୋଟ ମାଛି ତଥା ମହୁମାଛି ଡିମ୍ବ, ସେଗୁଡିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ପାଣି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାନ୍ତି । ସେଥିରେ ଲୁଣ ମରିଚ ଲଗାଇ ଖାଆନ୍ତି ।

ଜଙ୍ଗଲ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଗଛରେ ଏହି ପ୍ରକାର ପୋକ ବସା ବାନ୍ଧି ରହିଥାନ୍ତି । ଏଗୁଡିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପାଇଁ ନିଆଁ ହୁଳା ଦିଆଯାଏ । ନିଆଁ ଦ୍ୱାରା ସେଥିରୁ ବଡ ପୋକ ବାହାରି ଯାଆନ୍ତି । ଛୋଟ ଡିମ୍ବଗୁଡିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଥାନ୍ତି । ଅଧିକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଲାଗିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ ଲୁଣ ମରିଚ ମିଶାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ବର୍ଷାଦିନେ ବାଉଁଶ ଗଛ ମୂଳରୁ ବାଉଁଶ ଗଜା କାଟି ଆଣି ତାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତି । ତା ପରେ ତାକୁ ପଥର ଦେହରେ ଛେଚି ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ସେଥିରେ ଚାଉଳ ମିଶାଇ ରାନ୍ଧି ଖିଆଯାଏ ।

ପୌଷ ମାସରେ ଅଣ୍ଡା ପର୍ବ ପଡେ । ଏହି ପର୍ବ ପାଳନ ପୂର୍ବରୁ ଲାଉ ତୋଳାଯାଏ ନାହିଁ । ପର୍ବପାଳନ ପରେ ଲାଉ କଟାଯାଏ । ଲାଉକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କଟାଯାଏ । ତାକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ମରିଚ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତି ।

ଛତୁକୁ ପାଣିରେ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଦେଇ ସିଝାଯାଏ । ସିଝାଇବା ବେଳେ ଆବଶ୍ୟକତାନୁସାରେ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦିଆଯାଏ । ସିଝି ଗଲାପରେ ଖିଆଯାଏ ।

ତରକାରୀ ସୁସ୍ୱାଦୁ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ମସଲାର ବ୍ୟବହାର ଆଦୌ ଜଣାନାହିଁ । ମସଲା ହିସାବରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ଏମାନେ ତେଲ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଜାଣି ନଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ସରକାରଙ୍କ ତରଫଂରୁ ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନ ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ସୋରିଷ, ଡିଳା ଚାଷ କରାଯାଉଛି । ଲୋକମାନେ ତେଲର ବ୍ୟବହାର ଜାଣିଲେଣି । ମସଲା ବିଷୟରେ ଏମାନେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଜ୍ଞ ଥିଲେ । ବାହ୍ୟ ଜଗତର ପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା ଏବେ ଏମାନେ ତେଲ ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଶିଖିଲେଣି ।

କୁଟିଆ କନ୍ଧ ସମାଜରେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ବାରଣ କରାଯାଇ ଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ନାରୀକୁ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭ ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ଛତୁ କିମ୍ବା ମାଂସକୁ ପତ୍ରରେ ପୋଡି ଖାଇଲେ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁର ଦେହରେ କଳା ଚିହ୍ନ ହେବ । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ମାଂସ ତରକାରୀ ଖାଆନ୍ତି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସଲପ ମଦ, ମହୁଲି ମଦ କାଡୁଲ ପ୍ରଭୃତି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବା ମନା । କୌଣସି ପରିବାରରେ କେହି ମରିଥିଲେ ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ, କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ମନା କରାଯାଇଥାଏ । ମହିଳାମାନେ ପୂଜା ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ମନା । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାକୁ ବଳି ଦିଆଯାଇଥିବା ପଶୁପକ୍ଷୀର ମୁଣ୍ଡ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏନାହିଁ । କାରଣ ମୁଣ୍ଡକୁ ଠାକୁରଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ତଥା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଦ୍ୟ ପାନ ନିଷେଧ କରାଯାଇଥାଏ । ଅଧିକ ନିଶା ପାନ କଲେ ଗର୍ଭ ଭିତର ଶିଶୁ ନଷ୍ଟ ହେବାର ଆଶଂକା ଥାଏ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ମାଆ କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଶିଶୁକୁ ଭାତ ପେଜ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ପିଲା ପେଟରେ କୃମି ଅଧିକ ହୁଏ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ଦୃଢ ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ । ସେହିପରି ପୂଜକ (ଯାନୀ), ବେଜୁ, କୁଟାକା, କୁଟାକାଣୀ ମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପୂଜା ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଟାକୁକାଲୁ ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି କୁଟିଆ ଆମ୍ବ ଟାକୁଆ ଜାଉ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଣକା ପୂଜା ପୂର୍ବରୁ ଲାଉ ଓ ଶିମ୍ବ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଯଦି ଏସବୁରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଦିଏ ତେବେ ଗାଁକୁ ହିଂସ୍ର ଜନ୍ତୁ ପଶିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ଧରଣୀ ଦେବତା ରାଗ କରନ୍ତି । ଗୁଡିଆରେ ଫଂସଲ ଭଲ ହେବ ନାହିଁ । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ବ୍ୟାଧି ହେବାର ବିଶ୍ୱାସ ସେମାନଙ୍କର ରହିଅଛି । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ବାରହା ମାଂସ ଖାଇଲେ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁର ଦେହରେ ବାରହା ପରି ଲୋମ ହୁଏ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା ରହିଛି । କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡା ପୂଜା ଉପକରଣ ହୋଇଥିବାରୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡା ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । କୁଟିଆ କନ୍ଧ ମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ 'କୁଟିଆକନ୍ଧ ଉନ୍ନୟନ ସଂସ୍ଥା' ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହାତକୁ ନିଆଯିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦରଚ଼ି ଓ ଖାଦ୍ୟାଭାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଶେଷ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି । କ୍ଷୁଧା ମୁକ୍ତ ଓ ବିବିନ୍ନ କୁଟିଆକନ୍ଧ ସମାଜ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ଏହି ସରକାରୀ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବାର ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି ।

***

କୋୟା

କୋୟାମାନେ ଓଡ଼ିଶାର ମାଲ୍‌କାନଗିରି ଅଞ୍ଚଳର ମାଥିଲି, ମାନକୋଣ୍ଡା ଓ ମୋଟୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ବହୁଳ ଭାବରେ ବାସ କରନ୍ତି । ୨୦୦୧ ଜନଗଣନା ଅନୁସାରେ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଥିଲା ୧,୨୨,୫୩୫ । କୋୟାମାନେ ମୂଳତଃ ପଶୁଚାରଣ ଗୋଷ୍ଠୀ ହିସାବରେ ପରିଚିତ ଥିଲେ ମାତ୍ର ସ୍ଥାୟୀ ବସବାସ କରିବା ପରେ ସେମାନେ କୃଷି କର୍ମକୁ ଆପଣେଇ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶସ୍ୟ, ଫଳ , ମୂଳ, ଫୁଲ, ଶାଗ, ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟତାର ପ୍ରଭାବରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଆଜିକାଲି ହାଟ, ବଜାର, ମେଳା, ମହୋତ୍ସବରୁ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ କିଣିବାକୁ ଯତ୍ନ କଲେଣି, ତଥାପି ସେମାନେ ଆଜି ମଧ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ ଜଙ୍ଗଲ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି ।

କୋୟା ସଂମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସାଧାରଣତଃ ଭାତ(ଡୋଡା), ପେଜ(ଜାଓ) କୁ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଦିନରେ ଦୁଇଥର ସେମାନେ ସୁଆଁଭାତ (ପାଡ୍‌କେ ଡୋଡା) କିମ୍ବା ଚାଉଳ ଭାତ (ନୁନା ଡୋଡା) ଖାଇଥାନ୍ତି । ଭାତ ସହିତ ପରିବା ତରକାରୀ(କୁସିଡ୍) ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆପେଜ(ଗର୍‌ରା) ସାଧାରଣତଃ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ବା ଦିନରେ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ପିଇଥାନ୍ତି । ରାତି ପାହିଲେ କୋୟା ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ କାମ ଧନ୍ଦାରେ ଘରୁ ବାହାରି ଯାଆନ୍ତି ତେଣୁ ସକାଳେ ରୋଷେଇ କରିବାକୁ ସମୟ ନଥାଏ । ସକାଳ ୮ଟା ୯ଟା ସୁଦ୍ଧା ବାସି ପଖାଳ ସହିତ ଶାଗ(କୁଚିର), ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ଖଟା ଇତ୍ୟାଦି ସେମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଘରକୁ ଫେରି ରୋଷେଇ କରନ୍ତି । ଗରମଭାତ କିମ୍ବା ବଳକା ଥିବା ପଖାଳ ଭାତ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସୁଆଁ ଭାତ(ପାଡକେ ଡୋଡା), ଧାନ ଭାତ(ନୁକାଡୋଡା) ଇତ୍ୟାଦି ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ।

ଏହା ସହିତ ସେମାନେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟକୁ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ମାଣ୍ଡିଆପେଜ(ଗର୍‌ରା), ଚାଉଳପେଜ(ନୁକ୍କା), ଚାଉଳ ସହିତ ମୁଗପେଜ(ପେମିଲ୍ ଜାଓ), ଚାଉଳସହିତ ମକାପେଜ(ଜହ୍ନା ଜାଓ୍ୱବା), ଚାଉଳ ସହିତ କୋଳଥ(କଡେ ଜାଓ୍ୱା), ଚାଉଳ ସହିତ ହରଡ ପେଜ(ପେରମି ଜାଓ୍ୱା), ଚାଉଳ ସହିତ ଝୁଡଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି(ଝୁଡଙ୍ଗ ଜାଓ୍ୱା) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପିଠା (ପୋଡି) , ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କୋଳି(କୋଲିକାୟା), ଅମୃତ

ଭଣ୍ଡା(କଶେଲି), ତରଭୁଜ, ଆମ୍ବ(ମାର୍କା) ପଣସ(ପାଟା), କାକୁଡି(ୱେକୁମ୍), ବଣ ଭାଲିଆ (ଇଡ୍), ନେଲ(ମାଡ୍), ଡିମିରି(ତୟା), ପିଜୁଳି (ପିଜିଲ୍ କାୟା), ବାଉଁଶ କରଡି(କାକି), କନ୍ଦା(ମାଟି), ମକା(ପଟାଜନା), କ୍ଷୀର(ପାଆଲ୍) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ରୁପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ପରିବାରର ଯେଉଁମାନେ ପିଲାଛୁଆଙ୍କ ସହ ଘରେ ରହନ୍ତି ଭୋକ ହେଲେ ଯଦି କିଛି ଥାଏ ତ ଖାଆନ୍ତି ନଚେତ୍ ପେଜ(ଜାଓ୍ବ) ପିଅନ୍ତି ।

କୋୟାମାନେ କୋଳଥ ଡାଲି, ବିରି(ପୁପୁଲି), ମୁଗ(ପେଚଲି), ହରଡ(କାନ୍ଦୁଲ) ଇତ୍ୟାଦି ଏବଂ ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ ଅହଲା କୁଚିର୍, ଦବେ କୁଚିର, ବିକାଲ କୁଚିର (ପିତାଶାଗ), ଇତଲ୍ କୁଚିର(ସୁନୁସୁନିଆ ଶାଗ), ଟୋଟୋ କୁଚିର ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ପନିପରିବା (କୁଚିଡ୍) ମଧ୍ୟରେ ବାଇଗଣ(ଆପା), କଖାରୁ(ନିରଗୁମତ), ଲାଉ(ବୁରବା) ଜହ୍ନି(ବିରା), ବିଲାତି ବାଇଗଣ(ୱଙ୍ଗ), କଲରା(କରେଲ୍), ପୋଟଳ(ସିରଂକାୟା), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଅମୃତ), ମରିଚ(ମେଡିଆକାୟା) ଇତ୍ୟାଦି ରୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପଶୁପକ୍ଷୀ ମାଂସ (ଆଢଙ୍ଗ୍), ମାଛ(କିକେ), ଗେଣ୍ଡା(ନେକଟା), କଙ୍କଡା(ଏଞ୍ଚଟ), କଇଁଚ(ଏମୁଲ), ବେଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପଶୁମାନଙ୍କ ମାଂସ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ବର (କଡମାମ), ଘୁଷୁରି(ପାଦ୍ଦ), ବାରହା(ପାଦ), ପାରା(ପଡେ), କାଉ(କାକାନି), ଠେକୁଆ(ମଲାଡ୍), କୁଟୁରା(ଗରର), ପେଚା(କୁଞ୍ଜା) ଇତ୍ୟାଦି କୋୟାମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ । ଏହାଛଡା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କନ୍ଦା(ମାଟି), ଯଥା; କେସ୍କା ମାଟି, କିସିର୍‌ମାଟି(ପିଜୁଳି କନ୍ଦା), ଜଙ୍ଗଲରୁ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ସଂଗୃହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଛତୁ (କୁକ୍) ଓ ଫଳ(ପାଣ୍ଡି) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

କୋୟା ମାନଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଭାତ(ଡୋଡା), ପେଜ(ଜାଓ୍ବ), ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜରେ ଜାଉ(ଗରରା) କଲରାଭଜା, ଜହ୍ନି, ଭେଣ୍ଡି, ପୋଇଶାଗ(ପୋଇ କୁଚିର), କଖାରୁଶାଗ(ଗୁମ୍ମଡ କୁଚିର), ସାରୁମାଟି(ଏନାମାଟି ଆକି), କୋଶଲାଶାଗ(କୋଶଲା କୁଚିର) ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ପନିପରିବା ମଧ୍ୟରେ ବାଇଗଣ, କଖାରୁ, ଜହ୍ନି, ଲାଉ, କଲରା, ପୋଟଳ, କୁନ୍ଦୁରି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ରାନ୍ଧି ଭୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । ଏତତ୍‌ବ୍ୟତୀତ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ମହୁଲିମଦ(ଇଡୁକାଲ), ସଲପ, ଖଜୁରି(ଏତେଲ୍) ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ କୋୟାମାନେ ଦିନକୁ ୩ଥର ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଘରେ ଥିବାବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ଉଠି ପ୍ରାୟ ୮ଟା ସୁଦ୍ଧା ରୋଷେଇ ଶେଷ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ସକାଳୁ ସୁଆଁ କିମ୍ବା ଚାଉଳ କିମ୍ବା ଉଭୟର ମିଶ୍ରଣରୁ ଗରମ ଭାତ ରାନ୍ଧନ୍ତି । କୋୟାମାନେ ଗରମ ଭାତ ସହିତ ରିବା ତରକାରୀ କିମ୍ବା ଶୁଖୁଆ ପୋଡା(ୱାଡିଡା କିବେ) ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି । ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ପୁର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଥିବା ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ(ଗରରା) ସହିତ ତରକାରୀ କିମ୍ବା ଲୁଣ(ଅଓ୍ବର) ଓ ଲଙ୍କା((ଆପା) ଖାଇଥାନ୍ତି । ରାତିରେ ପ୍ରାୟ ୮ଟା ବେଳେ ସମସ୍ତେ ଗରମ ଭାତ ତରକାରୀ ଖାଆନ୍ତି । ଭାତ ସହିତ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ତରକାରୀ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଦିନକୁ ୪ଥର ଭୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । ରାତିରେ ଭାତ ବଳିଲେ ସେଥିରେ ପାଣି

ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାକୁ ସକାଳେ ପିଲାମାନେ ଓ ଯିଏ ସକାଳୁ ଶିକାର କିମ୍ବା କାମଧନ୍ଦାକୁ ଯାଏ ସେ ହିଁ ଖାଇଥାଏ ।

କୋୟାମାନେ ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଶିମ୍ବ ପର୍ବ(ଶିକୁଡ୍ ପାଣ୍ଡୁମ୍), ମହୁଲ ପର୍ବ(ବିମଲ୍ ପାଣ୍ଡୁମ୍), କଇଁଆ ତୋଳା ପର୍ବ(ତୋ ପାଣ୍ଡୁମ୍), ଚୈତ୍ର ପର୍ବ(ବିଜା ପଣ୍ଡୁମ୍), ଆମ୍ବଖିଆ ପର୍ବ(ମାର୍କା ପାଣ୍ଡୁମ୍), ଶାଗଖିଆ ପର୍ବ(ଶାଲ ପାଣ୍ଡୁମ୍), ବିହନ ପକାପର୍ବ(ବିଜାଓ୍ୱଟ ଜାନ୍), ନୂଆଖିଆ ପର୍ବ(କୁରୁମ୍ ପାଣ୍ଡୁମ୍) ଇତ୍ୟାଦି ପର୍ବ ପ୍ରଧାନ । ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ଭାତ(ଡୋଡା), ମାଂସ(ଆଉଙ୍ଗ) ଓ ମାଛ(କିକେ) ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ମାଂସ ମଧ୍ୟରେ କୁକୁଡା(କର୍ର), ଛେଳି(ମେକା), ଘୁଷୁରୀ (ପଦ୍ଦ)କୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ପର୍ବଦିନ ଦେବତାଙ୍କ ନିକଟରେ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କୁ ବଳୀ ଦିଆଯାଏ । ପିଠା ମଧ୍ୟରେ ଅରୁଆଚାଉଳର (ଆରିରୁ ସିଝା ପିଠା) ଓ ଋତୁ ହିସାବରେ ତାଳ ପିଠା(ତାଡ୍ କାୟାରି), ପଣସ ପିଠା(ପଞ୍ଚେକାୟା ଆରି), ମହୁଲ ପିଠା(ଇଛୁଆରି), ମକା ଖୀରି(ଜହ୍ନା ପାଲକାଟକୁର) ଏବଂ କେତେକ ପର୍ବରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା, ଶିମ୍ବ, ଝୁଡଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି ଇତ୍ୟାଦିରୁ ସେମାନେ ସିଝାପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ଏତତ୍ ବ୍ୟତୀତ ସବୁ ବଡ ପର୍ବରେ ଏମାନେ ମହୁଲି ମଦ(ଇଡୁକାଲ), ଚାଉଳରୁ ଏମାନେ (ଲନ୍ଦା କାଲ), ଗୁଡ ମଦ(ବେଲାମ୍ କାଲ), ଚିନିମଦ(ଚିନିକାଲ୍), ଖଜୁରୀ ମଦ(ଏତେଲ୍ କାଲ୍) ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

କୋୟା ସମାଜରେ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ୩/୪ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଇଥାଏ । ପରେ ୪/୫ ମାସର ହୋଇଗଲେ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ସିଝାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ ପିଲା ବଡ ହେବା ସହିତ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ମାଛ, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । ୨ ବର୍ଷର ହୋଇଗଲେ ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଭାତ ଓ ପେଜ ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର ଖାଇଥାଏ । ୪ ବର୍ଷ ପରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ମଦ ଓ ସଲପ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମ କେତେ ମାସ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ବାରଣ ନଥାଏ । ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଚାରି ମାସ ପରେ ମଦ, ସଲପ, ଆଦି ପାନ କରିବାର ପରିମାଣ କମାଇ ଦିଆଯାଏ । ଭାତ(ଡୋଡା) ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ପନିପରିବା ତରକାରୀ(କୁସିଡ), ମାଛ(କିକେ), ମାଂସ(ଆଉଙ୍ଗ), ଅଣ୍ଡା(ଗାଡବାକ୍), ଗେଣ୍ଡା (ନେକଟା), ଛତୁ(କୁକ), କୋଶଲା ଶାଗ, ସଜନାଶାଗ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଖାଇବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ଯଦିଓ ଦିନରେ ସେମାନେ ଦୁଇରୁ ତିନିଥର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏଥି ସହିତ ଆମ୍ବ(ମାର୍କା), ପଣସ(ପାଆଁଟା), ତାଳ(ସୁନଞ୍ଜ), ଚାରକୋଳି, ପିଜୁଳି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଦିଆଯାଏ ।

ଶିଶୁ ଜନ୍ମପରେ ପ୍ରସୂତୀ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ସେହି ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଗରମ ଭାତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ସିଝା ତରକାରୀ, କୋଶଳାଶାଗ, ସଜନା ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ପ୍ରସବର କେତେ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗରମ ଗରମ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ସେ ମଦ୍ୟପାନ କରିପାରନ୍ତି । ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ଆମ୍ବ(ମାର୍କା), ପଣସ, ପିଜୁଳି, କମଳା, ତାଳ, କେନ୍ଦୁ, ଚାରକୋଳି ଇତ୍ୟାଦି ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

କୋୟା ସମାଜର ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବାଡିବଗିଚା(ଡୁଡ୍‌ଡିଗିଗେ)ରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ଉପୁଜାଇଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ହେଲା ବାଇଗଣ, କଖାରୁ, ଭେଣ୍ଡି, ଜହ୍ନି, ଲାଉ, କୁନ୍ଦୁରି,କାକୁଡି, ଶିମ୍ବ, ଲଙ୍କାମରିଚ ଇତ୍ୟାଦି । ସେହିପରି କ୍ଷେତରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଧାନ, ଡାଲି, ମୁଗ, ବିରି, କୋଳଥ, ଝୁଡଙ୍ଗ, କାନ୍ଦୁଲ, ଚଣା, ସୁଆଁ, ରାଶି, ସୋରିଷ, ପାଳୁଅ ଇତ୍ୟାଦି ଚାଷ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଛଡା ସେମାନେ ଅଦି(ଆଲ୍ଲମ୍), ଫୁଟିକାକୁଡି, ରସୁଣ (ତେଲ୍ଲାଇଲି), ପିଆଜ(ଉଲ୍ଲି), ତରଭୁଜ(ତରବୁଜ୍), ପିଜୁଳି(ପିଜିଲ୍ କାୟା), ଲେମ୍ବୁ(ରିମ୍ବା), କମଳା(କମ୍‌ଲାକାୟା), ପାଚିଲା କଦଳି(ପାଣ୍ଡାନାଦ୍‌କେଡାକାୟା) ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ଅମଳ କରିଥାନ୍ତି । ଏଥି ସହିତ ଜଙ୍ଗଲ ଓ ପାହାଡରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ମଧରେ ମାଟିଆଳୁ, ଆମ୍ବ, ପଣସ, ଆମ୍ବଡା, କନ୍ଦା, ଖଜୁରୀ, ଛତୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଆତ(ସୀତାପାଣ୍ଡ), କଇଥ, ଡିମିରି (ତୟାପାଣ୍ଡା), ତାଳ (ତାଡ୍‌କାୟା), ତେନ୍ତୁଳି (ଇଓପାଣ୍ଡା), ମହୁଲ(ଇପ୍ପୁ), ଲଙ୍କା ଆମ୍ବ (ମାର୍କା), ପଣସ(ପାଞ୍ଚେକାୟା), କେନ୍ଦୁ (ତୁମିର୍), ମହୁ (ଉରୁବେ), ପାଳୁଅ, ଛତୁ(କୁକ୍), ବାଉଁଶ କରଡି(ଓେଦୁର୍ କାର୍‌କି), ମାଟି କନ୍ଦା, ଖଜୁରି କୋଳି(ଏତିଲ ପାଣ୍ଡି), ଜାମୁକୋଳି(ନେଣ୍ଡ ପାଣ୍ଡି), ବରକୋଳି(ରେଙ୍ଗା ପାଣ୍ଡି) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ କୋୟାମାନେ ଜଙ୍ଗଲର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପଶୁପକ୍ଷୀ ଯଥା; ବରାହ , ହରିଣ, ସମ୍ବର, ଠେକୁଆ, ବଣକୁକୁଡା ଓ ମୟୂର ଇତ୍ୟାଦି ଶିକାର କରିଥାନ୍ତି । ପାରା, କାଉ, ଛୋଟଛୋଟ କୀଟପତଙ୍ଗର ମାଂସ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲରୁ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରସ ଯେମିତିକି ସଲପରସ,ଖଜୁରୀରସ, ତାଳରସ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । ଏହାଛଡା ଜଙ୍ଗଲ ନିକଟରେ ଥିବା ଝରଣା(ତଙ୍ଗ୍) ଓ ପୋଖରୀ (ଏରଓ)ରୁ କୋୟାମାନେ ମାଛ, କଙ୍କଡା(ଏଚଟ୍), ଗେଣ୍ଡା(ନାତ୍‌କେ) ଇତ୍ୟାଦି ଏବଂ ଜଙ୍ଗଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ ଯଥା; ଅହଲା କୁଚିର୍, ଦବେ କୁଚିର୍, କିକାଲ୍ କୁଚିର୍, ଇତଲ୍ କୁଚିର(ସୁନୁ ସୁନିଆ ଶାଗ), ଟୋଟୋକୁଚିର୍ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କନ୍ଦା ମଧ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । ମାଂସ, କ୍ଷୀର ଓ ଅଣ୍ଡା ପାଇଁ କୋୟାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପଶୁ ପକ୍ଷୀ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି ।

କୋୟା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ସୁଆଁ ଧାନରୁ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଚାଉଳକୁ ପ୍ରଥମେ କୁଲାରେ ପାଛୁଡି ତାକୁ ମାପିଥାନ୍ତି । ତା'ପରେ ଚୁଲ୍ଲୀରେ (ଅଜାଲ୍), ମାଟିହାଣ୍ଡି(ମାଣ୍ଡୁଲ୍ କୁଣ୍ଡା) ବସାଇ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତି । ପାଣି ଗରମ ହେବାପରେ ଚାଉଳ ପକାଇଥାନ୍ତି । ଚାଉଳ ସିଝି ନରମ ହେବା ବେଳକୁ ହାଣ୍ଡିରୁ

ପେଜ(ଗରରା)ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ । ସିଝି ଯାଇଥିବା ଭାତକୁ ଗରମ ଭାତ(କାସ୍ତାଡୋଡା) କୁହାଯାଏ । ହାଣ୍ଡିରୁ ପେଜ ବାହାର କରିସାରିବା ପରେ ଯଦି ସେଥିରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ମିଶାଯାଇ ତାକୁ ଖିଆଯାଏ, ତା'ହେଲେ ତାକୁ ପଖାଳଭାତ କୁହାଯାଏ ।

ପେଜ ମୁଖ୍ୟତଃ ମାଣ୍ଡିଆ(ଗର୍‌ରା), ଚାଉଳ(ନୁକ୍କା), ମକ୍କା(ଜହ୍ନା), ମୁଗ(ପେମିଲ୍)ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏ ସମସ୍ତ ଶସ୍ୟକୁ ପ୍ରଥମେ ଗୋର୍ଗା(ପଥରଚକ)ରେ କୁଟି ଚୋପା ଛଡାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଆଯାଏ । ପରେ ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ କଞ୍ଜିପାଣିରେ ଭିଜାଇ ପ୍ରାୟ ବାର ଘଣ୍ଟା ପରେ ସେଥିରେ ପୁଣି ଗରମ ପାଣି ମିଶାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିଦେଲେ ତାହା ପେଜରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ତାକୁ ଲୁଣ (ଅଓର୍), ଲଙ୍କା(ମିନିଆମ୍) ଓ ଅନ୍ୟକିଛି ତରକାରୀ (କାୟାକୁଚିର୍) ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ କିମ୍ବା କେବଳ ପେଜ ପିଆଯାଏ ।

ଧାନକୁ ଢିଙ୍କି(ରସପାଲ୍)ରେ କୁଟି ଚାଉଳ ବାହାର କରାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଭାତ ପରି ପାଣିରେ(ଏର୍) ସିଝାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଚିନି(ପାଞ୍ଚେଦାରା) ପକାଇ ଖୀରି ରନ୍ଧାଯାଏ । କୋୟାମାନେ ଖୀରିକୁ ଅଧିକ ଘନ କରିଥାନ୍ତି ।

ମହୁଲକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ସେଥିରେ ତେନ୍ତୁଳିମଞ୍ଜି(ଇରାପାଣ୍ଡ ପେଦେକ୍), କଣ୍ଡାଆଳୁ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ସିଝାଯାଇଥାଏ । ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ଖାଦ୍ୟ ।

ମହୁଲକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରି ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ମିଶାଇ ସିଝାଯାଏ । ତାହା ସିଝିଗଲା ପରେ ଲୁଣପକାଇ ଭଲଭାବରେ ଘାଣ୍ଟି ସେଥିରେ ଚିନି ପକାଯାଏ । ଏହା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ସିଝିଗଲା ପରେ ଖୀରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ।

ଶାଗକୁ ଜଙ୍ଗଲ ବା ବାଡିରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ବାଛି ଦିଆଯାଏ । ତା' ପରେ ଧୋଇ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡିରେ ବା କଡାଇରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ସେମାନେ ସିଝାଇଥାନ୍ତି । ସିଝିବା ପରେ ଲୁଣ ତେଲ(ନିୟ) ଦେଇଥାନ୍ତି । କେବେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ରଖି ଝୋଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି ।

ମାଂସକୁ ପ୍ରଥମେ ଖଣ୍ଡଖଣ୍ଡ କରିଥାନ୍ତି ଓ କାଟି ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରାଯାଏ । ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ ମାଂସ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଓ ପିଆଜ କଟା ଦିଆଯାଏ । ସ୍ୱାଦ ବଢାଇବା ପାଇଁ ସେଥିରେ ଖଟା ମିଶାଯାଏ । ମାଂସ ସିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାଂସ, କଙ୍କଡା ଓ ମାଛକୁ ଏହିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ସବୁ ପରିବାକୁ ଏକାଠି ମିଶାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା ମରିଚ ଓ ପିଆଜ ବଟା ଦେଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ । ସେଥିରେ ଖଟା ମିଶାଯାଏ । ପରିବା ସିଝିଗଲାପରେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଆଯାଏ ଓ ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଛତୁକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ ଓ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା ମରିଚ ଓ ପିଆଜ ବାଟି ପକାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ ଓ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

କୋୟାମାନେ ଝରଣା କିମ୍ବା ପୋଖରୀରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଛୋଟଛୋଟ ମାଛକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇ ସେଥିରେ ହଳଦୀ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ମରିଚ ଦେଇ ଶାଳ ପତ୍ରରେ ବାନ୍ଧି ଚୂଲିରେ ଥିବା ନିଆଁରେ ପୋଡି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଗେଣ୍ଡାକୁ ପ୍ରଥମେ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ ଗେଣ୍ଡା ମାଂସ ବାହାର କରି ତେଲ, ହଳଦୀ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ମରିଚ ଇତ୍ୟାଦି ଦିଆଯାଇ ରନ୍ଧାଯାଏ ।

ବିରିକୁ ପଥରଚକି(ଗୋରରା)ରେ ରଗଡାଯାଏ । ତା'ପରେ ତାକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଯାଏ । ବତୁରିଗଲେ ସେଥିରୁ ଚୋପା ଛଡାଯାଏ । ବିରି ସହିତ ଚାଉଳ ଆନୁପାତିକ ପରିମାଣର ମିଶାଇ ଶିଳ(ମିଡାଆକାଲ)ରେ ବାଟି ପିଠଉ କରି ପିଠା କରାଯାଏ ।

କୋୟା ସଂମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କେତେ ପ୍ରକାର ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ହେଲା- ପିଆଜ(ଉଲ୍ଲି), ରସୁଣ(ତେଲ୍ଲା ଉଲ୍ଲି) ହଳଦୀ(କାମକା), ଲଙ୍କାମରିଚ, ସୋରିଷ(ତାର୍ସନ), ତେଲ(ନିୟ) ଇତ୍ୟାଦି ।

କୋୟା ସମାଜରେ ସମୟ, କାଳପାତ୍ରକୁ ବିଚାର କରି କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣରେ ନିଷେଧାଜ୍ଞ ରହିଛି । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଅଣ୍ଡା, ସଲପ,ଶିଆଡି, ଶିମିଳି କନ୍ଦା, ବାଜିଶାଗ ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ମାନ ଶିଶୁଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ମା' ମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ମଦ, ସଲପ ଆଦି ନିଶାଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ ସେବନ କରିବାକୁ ମନା କାରଣ ନିଶାସକ୍ତ ହୋଇ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ପଡିଗଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ପ୍ରତି ତାହା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ବା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଅଧିକ ନିଶାଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ ସେବନ କଲେ ତାହା ମାଆ କ୍ଷୀର ସାହାଯ୍ୟରେ ଶିଶୁ ଦେହକୁ ଯାଇ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ମା' କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରାୟ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇନଥାଏ ।

ପେରମା(ପୁଜାରୀ), ୱାଡେ(ଗୁଣିଆ) କୌଣସି ପୂଜାପାଠ ପୂର୍ବରୁ ଭୋଜନ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ନିଜେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଭୋଜନ କରିଥାନ୍ତି ।

କୋୟାମାନେ ରାତ୍ରିରେ ପେଜ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ପରିବାରରେ ଯେକୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଲେ ସଂପୃକ୍ତ ପରିବାର ତିନିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମିଷ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ରାତ୍ରିରେ କୋୟାମାନେ କାକୁଡି ଖାଇବାକୁ ଉଚିତ୍ ମନେ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଧାନ ଅମଳ ସମୟରେ କୋୟାମାନେ ବୋଇତାଳୁ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଚଇତ ପର୍ବ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ବାହାରର କୌଣସି ଲୋକକୁ ଘରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ନିଷେଧ ଏବଂ ପୂଜା ସମୟରେ କରାଯାଇଥିବା ଭୋଗ ମଧ୍ୟ ବାହାର ଲୋକଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏନି ।

ଗଦବା

ଗଦ୍‌ବାମାନେ କୋରାପୁଟର ଲମତାପୁଟ, ଶିମିଳଗୁଡ଼ା, ପଟାଙ୍ଗି, ନନ୍ଦପୁର, ଖଇରପୁଟ ବ୍ଲକରେ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ କଳାହାଣ୍ଡି, ଗଂଜାମ ଓ କଟକ ଜିଲ୍ଲାରେ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ଏମାନଙ୍କର ବସତି ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ ୨୦୦୧ ଜନଗଣନା ଅନୁସାରେ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଥିଲା ୭,୨୯,୮୨୩ । କୃଷି, ପଶୁପାଳନ ଏବଂ ଶିକାର ସୋମନଙ୍କର ବୃତ୍ତି ହୋଇଥିବା ହେତୁ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରୂଚି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟାଭାସ ମଧ୍ୟ ଏହା ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଗଦବା ମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ହୋଇଥାଏ । ଏମାନେ ଭାତ (ଲାଇ), ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ (ସାମେଲ ଇଡ଼ା) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପିଠା (ପିଟା), ଖିରି(କିରି) ପଣସ (ପନସ୍) ଖମ୍ଭଆଳୁ(ନଗଲ ବାନ୍‌ଦା) କଖାରୁ (ବଇତାଲ୍), ବିଲାତି ବାଇଗଣ(ବେନି୍‌ର), ଜହ୍ନି (ଜନ୍ନି), ଲାଉ(ଲାଉ), ଲଙ୍କା(ମରିଚ), ପିଆଜ, ଲୁଣ(ବିତିକ୍), ଶୁଖୁଆ(ସୁକୁଆ), ସାରୁକନ୍ଦା(ସାରୁ କାନ୍‌ଦା) କଲରା (କାଲ୍‌ରା), ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା (ଅମୃତ ପାଲ) ଇତ୍ୟାଦିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତଖାଦ୍ୟ ବା ତରକାରିକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୁପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଗଦବା ଲୋକେ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଭାତ(ଲାଇ), ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ (ସାମେଲ ଇଡ଼ା), ଡ଼ାଲି(ଡ଼ାଲି), ଆଳୁ(ଆଲୁ) ପ୍ରଭୃତି ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଗରମଭାତ(ଗେଗେପ୍ ଲାଇ) ଅପେକ୍ଷା ପଖାଳ ଭାତକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି ।

ଏହା ସହିତ ସେମାନେ ଚାଉଳ ପିଠା (ରୁକୁର ପିଟା), ପୁରି(ପୁରି), ଇଟିଲି (ଇଟିଲି) ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା (ସାମେଲ ପିଟା), ଚାଉଳ ଖିରି (କୁରୁ କିରି) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏସବୁ ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ନଖାଇ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୂଜା ପର୍ବରେ ବା ଖୁସିରେ ମଝିରେ ଦିନେଦିନେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ସେମାନେ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଡ଼ାଲି(ଡ଼ାଲି), ଆଳୁ(ଆରୁ) ପଣସ(ପନସ୍), ଖମ୍ଭ ଆଳୁ (ନଗଲକାନ୍‌ଦା), ଉଦେୟ୍(ଡ଼ଙ୍କରାନି), କଖାରୁ (ବଇତାଲ),ବିଲାତି ବାଇଗଣ (ବେନିର୍), ଜହ୍ନି(ଜନି), ଲାଉ(ଲାଉ), ଲଙ୍କା(ମରିଚ), ପିଆଜ (ପିଆଜ୍), ଲୁଣ(ବିତିକ୍),ହଳଦୀ(ସାଙ୍ଗ୍ ସାଙ୍ଗ), ସୁଖୁଆ(ସୁକୁଆ), ସାରୁକନ୍ଦା (ସାରୁକାନ୍‌ଦା), କଲରା (କାଲ୍‌ରା), ଅମୃତଭଣ୍ଡା(ଅମୃତ ପଲ୍), ବାଇଗଣ(ବାଇଗନ୍), ଭେଣ୍ଡି(ବେନ୍‌ଡ଼ି), କନ୍ଦମୂଳ(ମାଲିକନଦା), ମାଛ (ଆଡ଼ଙ୍ଗ୍), ମାଂସ (ସେଲି) ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଛଡା ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ (ବାଜି) ଓ ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ଛତୁ(ଚତୁ)କୁ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ନେଇଥାନ୍ତି ।

ଗଦବା ମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଭାତକୁ ହିଁ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ନେଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଗରମଭାତ (ଗେଗେପ୍ ଲାଇ), ଡ଼ାଲି (ଡ଼ାଲି), ଆଳୁଭଜା(ଆଲୁବଜା), ଶାଗଭଜା(ବାଜିବଜା),କଖାରୁ (ବଇତାଲ), କଲରା (କାଲରା), ଲାଉ(ଲାଉ), ବାଇଗଣ(ବାଇଗନ୍), ମାଛ (ଡଙ୍ଗ୍) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ହିଁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଖାଦ୍ୟରୁପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସଂପନ୍ନ ଲୋକ ମାନେ ଦିନରେ ଦୁଇ ଥର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା ବେଳେ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ତିନି କିମ୍ବା ଚାରି ଥର ଖାଇଥାନ୍ତି । ସକାଳେ ପ୍ରାୟ ଗରମଭାତ (ଗେଗେପ୍ ଲାଇ) ରାନ୍ଧି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଯାହା ରହେ ତାକୁ ପଖାଳି ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଖାଇଥାନ୍ତି ବା ଭୋକ ଲାଗିଲେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ ଆଦିବାସୀ ମାନଙ୍କ ପରି ଗଦବାମାନେ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପର୍ବପର୍ବାଣି ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ସହରାଏ (ଦୀପାବଳି), ପୁଷ ପରବ , ଗତର୍ ପରବ୍ , ପଶୁ ପରବ ଆଦି ଅନ୍ୟତମ । ସେମାନେ ଏହି ପର୍ବ ପର୍ବାଣୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଖୁବ୍ ଧୁମ୍ ଧାମ୍‌ରେ ନାଚଗୀତରେ କଟାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହାଛଡା ପର୍ବ ପର୍ବାଣୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ପଶୁ ପକ୍ଷୀ ର ବଳୀ ଦେଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ତାର ମାଂସ କୁ ଅତି ଖୁସିରେ ରାନ୍ଧି ସାମୂହିକ ଭାବରେ ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ପର୍ବ ପର୍ବାଣୀରେ ହେଉଥିବା ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଗରମଭାତ (ଗେଗେପ୍ ଲାଇ), କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ(ଗିସିଡ଼ି ସେଲି), ମାଣ୍ଡିଆ ଲାନ୍ଧା(ସାମେଲ୍ ପେନଡମ୍), ଚାଉଳ ପିଠା(ରୁକୁ ପିଟା), ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା (ସାମେଲ ପିଟା) ଇତ୍ୟାଦି । ଏହାଛଡା ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ପର୍ବପର୍ବାଣିରେ ସଲପରସ ତଥା ମଦ(ଇଲି) ଖୁବ ପରିମାଣରେ ସେବନ କରି ଥାନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ସବୁ ବଡ ପର୍ବରେ ସେମାନେ ମଦ ନିଶ୍ଚୟ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି ।

ଗଦବା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମନେବାପରେ ସେମାନେ ତା ପାଇଁ ସେମିତି କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଖାଦ୍ୟପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ତାକୁ ଖୁଆଇବାର କୌଶଳ ଜାଣିନାହାନ୍ତି । ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମ ହେବାପରେ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ମା କ୍ଷୀର ହୋଇନଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ମା କ୍ଷୀର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିନି(ସିନି) ପାଣି କରି ତା ପାଟିରେ କନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଚିପୁଡି ଚିପୁଡ଼ି ଦେଇଥାନ୍ତି । ତା' ପରେ ମାର କ୍ଷୀର ହେବା ପରେ ସେମାନେ ଛୋଟ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏହାହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ ବୋଲି ଧରି ନେଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରାୟଶିଶୁଟି ନଅ କିମ୍ବା ଦଶ ମାସର ହେବା ଯାଏ ସେ କେବଳ ମା କ୍ଷୀର (ଇୟ ପୁଙ୍ ମାମା) ଖାଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏଯେ ପିଲା କ୍ଷୀର ବେଶୀ ଖାଇଲେ ଭଲ । ଏହାଛଡ଼ା ଯଦି ମା'ର କ୍ଷୀର ହୋଇ ନଥାଏ ତେବେ ଛୁଆକୁ ମଧ୍ୟ ଗାଇ କ୍ଷୀର (କାନ୍‌ଡ଼ି ମାମା) ଖୁଆଇଥାନ୍ତି । ଛୁଆଟିକେ ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ଅର୍ଥାତ ଏକ ବର୍ଷର ହେଇଗଲେ ତାକୁ ସେମାନେ ଅଣ୍ଡା, ବିଲାଭାତ(ବିଲେୟ୍ ଗୁନୁଲାଇ), ଡ଼ାଲିପାଣି(ଡ଼ାଲିଡ଼ା), ସିଜାଆଳୁ(ଇସିନ୍‌ଗୁବୁ ଆଲୁ) ଗୁଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ମଧ୍ୟ ସେ ମା କ୍ଷୀର ବି ଖାଇଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲା ନହେବା ଯାଏ ସେମାନେ ପ୍ରଥମ ପିଲା କୁ କ୍ଷୀର ଦେବାରେ କୌଣସି ଦ୍ୱିଧା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତିନି । ଏହାପରେ ଶିଶୁ ଦୁଇବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ସେ ପୁର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ ତିନି ଚାରି ଥର କରି ଭାତ ତରକାରୀ, ମାଛ, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାଏ ଏବଂ ବାହାର ଜିନିଷ ବିସ୍କୁଟ, ଚନାଚୁର, ପାଉଁରୁଟି, ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଗଦବା ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ସେମିତି କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ନ ଥାଏ ବା ବାରଣ ମଧ୍ୟ ନଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଟି ଯାହା ଇଚ୍ଛା କରିଥାଏ, ତାକୁ ସବୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ । ସେମାଙ୍କର ସେମିତି ପୃଷ୍ଟି ବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ । ଏହି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ପୂଜା ପୂର୍ବରୁ ଖିଆଯାଉନଥିବା କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟକୁ ବି ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ଭକ୍ଷଣ କରନ୍ତି ।

ଏହା ଛଡ଼ା ସେମାନେ ଏହି ସମୟରେ ମାଛ (ଆଡ଼ାଙ୍ଗ), ମାଂସ (ସେଲି), ଅଣ୍ଡା (ଉତପ୍‌ସିଙ୍ଗ), ଡ଼ାଲି(ଡ଼ାଲି), ଆଳୁ(ଆଲୁ), ସଜନା(ମୁଗୁନା), କଞ୍ଚାପନିପରିବା ଭଜା (ବୁରୁନ୍ କାଙ୍ଗ ବାଜମା), କମଳା(କମଲା), ପିଜୁଳି(ଜାମ୍) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରସୂତି ମହିଳାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ବହୁତ କିଛି ନୀତିନିୟମ ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ । ମା ସବୁବେଳେ ଗରମ ଭାତ(ଗେଗେପ୍ ଲାଇ) ଖାଇଥାଏ । ସେହିପରି କ୍ଷୀର ଅଧିକ ହେବାପାଇଁ ତଥା ପୂର୍ବର ବଳ ଫେରି ଆସିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଅମୃତପଲ୍), ଡ଼ାଲି(ଡ଼ାଲି), ସଜନା (ମୁଗ୍‌ନା) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବାଉଁଶ କରଡି (ଇଲେ) ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଅଣ୍ଡା (ଉତପ୍‌ସିଙ୍ଗ), ମାଂସ (ସେଲି) ଇତ୍ୟାଦି କମ୍ ପରିମାଣରେ ସେମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ ଆଦିବାସୀଙ୍କପରି ଗଦବା ମାନେ ମଧ୍ୟ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି । ଯେକୌଣସି ପୂଜାପରବ ହେଲେ ସେମାନେ ଗରମ ଭାତ(ଗେଗେପ୍ ଲାଇ) ସହିତ ମାଂସ (ସେଲି) ଖାଇଥାନ୍ତି। ସେମାନେ ରକ୍ତ ସଂପୃକ୍ତ ତଥା ପ୍ରାଣୀ ବା ଜୀବଙ୍କଠାରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରି ଥିବାବେଳେ, ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କୁ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାଂସ (ସେଲି), ଅଣ୍ଡା(ଉତପ୍ ସିଙ୍ଗ), ମାଛ (ଆଡ଼ଙ୍ଗ) ଶୁଖୁଆ, ଇତ୍ୟାଦି କୁ ସେମାନେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ନେଇଥିବା ବେଳେ । ବିରି (ରୁମାକ), ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ (ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ୍), କୋଳଥ (କଲତ୍) ଇତ୍ୟାଦି କୁ ସେମାନେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ସେହିପରି ଶାଗ ମଧ୍ୟରୁ କଖାରୁ ଡ଼ାଳ (ବଇଁତାଲ ମା), ସଜନାଶାଗ (ମୁଗୁନା ମା), ସାରୁପତ୍ର (ସାରୁ ଆଲାକ୍) ଇତ୍ୟାଦି ଶାଗ(ମା)କୁ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ନେଇଥାନ୍ତି । ତଥା କଖାରୁ (ବଇତାଲ), ଜହ୍ନି(ଜନି), କାକୁଡ଼ି(ସାରଲାୟ୍), ଖମ୍ବଆଳୁ (ଲଙ୍ଗଲ୍ ବାନ୍‌ଦା), ବିଲାତି ବାଇଗଣ (ବେନିର୍), କଲରା (କାଲ୍‌ରା) ଇତ୍ୟାଦି ପନିପରିବାକୁ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଭାତ (ଲାଇ) ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣିନେଇ ଚୁଲିରେ ଗରମ କରାଯାଏ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଉଷୁନା ବା ଅରୁଆ ଯାହାବି ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ତାକୁ ନେଇ ସେହି ତତଲା ପାଣିରେ ପକାଇ ଦିଆ ଯାଏ । ଚାଉଳ ସିଝିଗଲାପରେ ଭାତ ଫୁଟିଲେ ଭାତରୁ ପେଜକୁ ଗାଳି ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ । ସିଝିଲା ଚାଉଳକୁ ଗରମ ଭାତ (ଗେଗେପ୍ ଲାଇ) କୁହା ଯାଇଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଗରମ୍ କରାଯାଏ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଆଗରୁ ଭେଦା ହୋଇ ଆସିଥିଲା କରି ଥିବା ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଳାଇ ଦେଇ ଫୁଟା ପାଣିରେ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦେଲେ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ହୋଇଯାଏ ।

ଚାଉଳକୁ ଚକିରେ ଚୁନା କରି ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତି । ପରେ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ଗୁଡ ସହିତ ଟିକିଏ ପାଣି ଏବଂ ଟିକିଏ ଲୁଣକରି ନିଆଁରେ ଗରମ କରି ପାଗ କରାଯାଏ । ପାଗ ହେବାପରେ ଗୋଟିଏ କଡେଇରେ ପାଣି ଗରମ କରି ତହିଁରେ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ପାଗ ଗୁଣ୍ଡ ଚୁନା ପକାଇ କରାଯାଏ । ତା ପରେ ସେଥିରୁ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରୁ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ବହୁତ ଖାଦ୍ୟ ମିଳି ଥାଏ ।

ଯେକୌଣସି କଞ୍ଚା ପରିବା(ବୁରୁନ୍ କାଙ)କୁ ସେମାନେ ଭାଜିକି କିମ୍ବା ତରକାରୀ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।ଭାଜିବା ପାଇଁ ହେଲେ ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ଚୁଲିରେ କଡେଇ ବସାନ୍ତି କଡେଇରେ କିଛି ତେଲ ପକାଇବାପରେ ତେଲ ଗରମ ହେଲେ ପରିବା ପକାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ତରକାରୀ କରିବାପାଇଁ ହେଲେ ସେଥିରେ ସେମାନେ ଲୁଣ ,ହଳଦି ଦେଇ ବେଶି ପାଣିରେ ତାକୁ ସିଝାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଗଦବା ଲୋକମାନେ ମସଲା ହିସାବରେ ଅଦା (ଆଦା), ହଳଦୀ(ସାଙ୍ଗ୍‌ସାଙ୍ଗ୍), ପିଆଜ(ପିଆଜ), ରସୁଣ(ଲଚୁନ), ଜିରା(ଜିରା), ସୋରିଷ(ସରସୁ)ଲୁଣ(ବିତିକ୍), ଲଙ୍କା(ମରିଚ) ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ଗଦବା ସଂପ୍ରଦାୟରଲୋକମାନେ ଜୀବନଚକ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଯଥା ବିଦା(ବିବାହ), ବୁଡ(ମୃତ୍ୟୁ),ଏକୁସିଆ(ଏକୋଇସିଆ) ଇତ୍ୟାଦିର ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କୁ ଡକାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗରମଭାତ(ଗେଗେପ୍‌ଲାଇ), ମାଂସ ତରକାରି(ସେଲିମାଂ), ମାଣ୍ଡିଆ ପେଣ୍ଡମ୍ (ସାମେଲ୍‌ପେଣ୍ଡମ୍),ଚାଉଳମଦ(ଗୁକୁଇଲି) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଆସିଥିବା ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଗଦବା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ କନିଆଦେଖି ଜିବାବେଳେଯଦି କନିଆଘର ଲୋକେ ଦେଇଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ କନିଆଦେଖି ଆସିଥିବା ଲୋକେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ବାହାଘରପାଇଁ ରାଜି ବୋଲି ଧରିନିଆଯାଇଥାଏ । ସେହିପରି ବାହାଘରରେ ଜେଜେବାପା କବାଟର କାନ୍ଥରେ ଆୟତାକାର ଚିତ୍ରଅଙ୍କନ କରିଥାନ୍ତି ତା'ପରେ ସେମାନେ ଚାଉଳ ପିଠା(ଗୁକୁ ପିଟା) ତିଆରିକରି ସେମାନଙ୍କର ଠାକୁରଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ହାଣ୍ଡିଆ ସହ ପୂର୍ବ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଶିଆଳି ପତ୍ରରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଛଡା ବାହାଘରରେ ମଧ୍ୟ ଚାରୁ ଭାଇ ନୂଆ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ପାଖ ନଦୀ କିମ୍ବା ଝରଣାରୁ ପାଣି ଆଣିଥାଏ ଏବଂ ଘରର ଗୋଟିଏ କୋଣରେ ରୋଷେଇ କରିଥାଏ । ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ବର କନିଆ ଉଭୟ ଙ୍କୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ । ସେହିପରି ତାପର ଦିନ ମଧ ଗଦବା କନିଆଟି ଚାରୁଭାଇଙ୍କ ସହିତ ଯାଇ ଝରଣାରୁ ପାଣି ଆଣେ ଏବଂ ଗ୍ରାମର ମୁଖିଆ ମୁଖିଆ ଲୋକ ଆସନ୍ତି । ଚାରୁଭାଇ ସେହି ପାଣିକୁ ନେଇ ଆସେ ଏବଂ କନିଆଟି ଭଦ୍ରବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କର ହାତ ଧୋଇଦେବା ପରେ ସେହି ଖାଦ୍ୟ କୁ ଖାଇବା ପାଇଁ (ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଚାରୁ ଭାଇ ଓ କନିଆର ସାହାଯତାରେ ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି) ଅନୁରୋଧ କରିଥାଏ ।

ମୃତ୍ୟୁପରେ ଶବକୁ ନେବାପୂର୍ବରୁ ଚାରୁ ଭାଇ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଭାତ ରାନ୍ଧନ୍ତି ଏବଂ ପିତା, ଦଶା, ଗୋତର ଇତ୍ୟାଦି ପାଳନରେ ଭୋଜିଭାତର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ କୁଟୁମ୍ବତଥା ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ତଥା ସାହିପଡିଶାଙ୍କୁ ଡକାଯାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେତେବେଳେ ସବୁ ଲୋକେ ପ୍ରାୟ ଧାଡିରେ ବସି ଥାନ୍ତି ପତ୍ର ଏବଂ ଦନାରେ ଖାଦ୍ୟ ପରସା ଯାଇଥାଏ ।

ସେହିପରି ଝିଅ ମଧ୍ୟ ରଜବତୀ ହେଲେ ସବୁ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ମାନେ ଭାତ ଏବଂ ହାଣ୍ଡିଆନେଇ ଆସିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଗ୍ରାମର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଡାକି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ଜୀବନଚକ୍ରର ଏହି କେତୋଟି ଘଟଣାକୁ ଛାଡିଦେଲେ ବର୍ଷରେ ଅନେକ ଗୁଡିଏ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ମିଳିମିଶି ପାଳନ କରି ଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେଥିରେ ସେମାନେ ଏକତ୍ର ବସି ଭୋଜନ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଖାଦ୍ୟପେୟ ସେବନ କରି ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

ଯେହେତୁ ପ୍ରସୁତୀ ପିଲାଟିକୁ ଜନ୍ମଦେଲାବେଳେ ନିଜଦେହରୁ ରକ୍ତ ମାଂସ ଦେଇ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ, ଏହି ସମୟରେ ସେ ଏକ ପ୍ରକାର ଅସୁସ୍ଥ କହିଲେ ମଧ୍ୟ ଚଳେ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ନିଜ ଦେହ ପାଇଁ ତଥା ପିଲାର ଦେହ ଠିକ୍ ରହିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇନଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଲଙ୍କା (ମରିଚ) ଖାଇବାକୁ ନିଷେଧ କରାଯାଇଥାଏ । ନହେଲେ ପିଲାର ପେଟ ଖରାପ୍ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ସେମାନେଙ୍କର ମତ । ଏହାଛଡ଼ା ଏହି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ମାଣ୍ଡିଆ ଲାନ୍ଧା (ସାମେଲ ପେନ ଡ଼ମ୍), ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ (ସେଲ୍‌ଇଡା), କଖାରୁ ଶାଗ (ବଇତାଲ ମା'), ମୂଷା ମାଂସ (ମୂଷାସେଲି), ଠେକୁଆ ମାଂସ (ଗିଳିକ ସେଲି), କଲତ୍ ଗରକାରୀ (କଲତ ମା') ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ସେମାନେ କହିଥାନ୍ତି ଏହି ସମୟରେ ମା' ଯାହା ଖାଉଥାଏ ପିଲା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହା ଦେଖେଇ ଦେଇଥାଏ । ସେମାନେ ଅଧିକ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ପିଲା ସେ କ୍ଷୀରକୁ ହଜମ କରିପାରେନି ।

ଏହାଛଡ଼ା ନିଷେଧ ବା ବାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଭିତରେ ବୈଦ୍ୟମାନେ ସପ୍ତାହର ପ୍ରଥମ ରବିବାର ଦିନ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ନ କରି ଉପବାସ କରିଥାନ୍ତି ।

ଅମାବାସ୍ୟା ଦିନ ମଧ୍ୟ ଔଷଧିୟ ବୃକ୍ଷ ସଂଗ୍ରହ କରିବାପାଇଁ ବୈଦ୍ୟ ସାରାଦିନ ଉପବାସ କରିଥାନ୍ତି । କେବଳ ପାଣି ପିଇଥାନ୍ତି ।

ପୁର୍ଣ୍ଣମୀର ଚନ୍ଦ୍ର ବଧୌତ ମଧ୍ୟ ରାତ୍ରିରେ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ କେତେକ ଔଷଧିୟ ବୃକ୍ଷ ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ଉପବାସ ମଧ୍ୟ ରହିଥାନ୍ତି । ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହଣ, ଅମାବାସ୍ୟାରେ ମଧ୍ୟ ବୈଦ୍ୟ ଉପବାସ କରିଥାଏ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ରଜୋବତି ସ୍ତ୍ରୀଠାରୁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିନଥାନ୍ତି । ପୂଜାପର୍ବ ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ପୁଜା ନସରିବା ଯାଏ ଉପବାସ କରିଥାନ୍ତି ।

ଗୋଣ୍ଡ

ଏକ ବହୁଚର୍ଚ୍ଚିତ ଜନଜାତି ହିସାବରେ ଗୋଣ୍ଡମାନେ ପରିଚିତ । ଓଡ଼ିଶାରେ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ଏମାନେ ବସବାସ କରୁଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଅବିଭକ୍ତ ସମ୍ବଲପୁର, କଳାହାଣ୍ଡି, କୋରାପୁଟ, ମୟୂରଭଞ୍ଜ ପ୍ରଭୃତି ଜିଲ୍ଲାରେ ଏମାନେ ବସବାସ କରି ରହୁଛନ୍ତି ।

ଗଣ୍ଡ ସଂପ୍ରଦାୟର ଆଦିବାସୀମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଅରୁଆ ଭାତ, (ଆଡ଼ହୁ ଦଉଡ଼ି), ଉଷୁନା ଭାତ (ଉଷୁନା ଦଉଡ଼ି), ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ (ଗୋରା ଜାଓ୍ବା), ଖୁଦ୍ ଜାଉ (କନକ୍ ଜାଓ୍ବା) ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଗଣ୍ଡ ଭାଷାରେ ଧାନକୁ "ଓ୍ବଞ୍ଜି" କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଭାତକୁ ଦଉଡ଼ି କହନ୍ତି । ଭାତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଧାନରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ସେହି ଧାନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଗାଡ଼ାକୁଟା ଓ୍ବଞ୍ଜି, ଚୁଡ଼ିଓ୍ବଞ୍ଜି, ଦୁବୁରା ଓ୍ବଞ୍ଜି, ମେହର ଓଞ୍ଜି, ହରଦିକଟି ଓ୍ବଞ୍ଜି ଇତ୍ୟାଦି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ । ଦିନରେ ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଭାତ, ତରକାରୀ (ଖୁସୁରୀ) ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ରାତ୍ରିରେ ସେହିଭଳି ଭାତ ସହ ଡାଲି (ଡାଡ଼ି) ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏଇଭଳି ଗଣ୍ଡମାନେ ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଗରମ ଭାତ ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ଗୋର ଜାଓ୍ବା ଦିନର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ପାନ କରାଯାଇପାରେ । ଦେଖାଯାଏ ଯେ ସେମାନେ ଦିନରେ ଚାରିରୁ ପାଞ୍ଚଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ପିଇଥାନ୍ତି ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ବିନା ଯେପରି ସେମାନଙ୍କର ଦିନବିତିବ ନାହିଁ । ଏହା ଖୁବ୍ ପ୍ରିୟ । ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସହକାରୀ ଓ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ସେମାନେ ଅଧିକା ପରିମାଣରେ ଖାଇବାପାଇଁ ଭଲ ପାଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ମାଣ୍ଡିଆ ଯାଉ ଆନନ୍ଦ ସହକାରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଗଣ୍ଡମାନେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା (ଖୁସରୀ), ମଞ୍ଜି (ପଡ଼େ), ଡାଲି, (ଡ଼ାଡ଼ିଂ), ଶାଗ (କୁସୁରୀ) ଛତୁ (କୁକ୍), ଖଟା (ଚଟନି), ମାଂସ (ହାଓ୍ବି), ମାଛ, (ମିନ୍), ଚଢ଼େଇ (ବଟେ) କନ୍ଦା, (ମାଟି) ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ ।

ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ କରାଯାଉଅଛି ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା (ଖୁସରୀ)

ବାଇଗଣ (ବାଙ୍ଗା)
ଭେଣ୍ଡି (ଭେଣ୍ଡି)
କଞ୍ଚାକଦଳୀ (କାଚା କେରା)
ଆଳୁ (ଆଲୁ)
ଟମାଟୋ (ଟମାଟା) (ବଙ୍ଗେଲା)
ମୂଳା (ମୂଳା)
ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ପକେଇ)
ପିଆଜ (ଭଲି)

କୋବି (ଗୁବି)
ଝୁଡୁଙ୍ଗ (ଝୁନାଙ୍ଗା)
ଛଅଁଣା
ବୋଇତାଲୁ (ଗୁମୁଡ଼)
ପଣସକଠା (ପଣସ)
କରଡ଼ି (ଓଦୁର କମା)
କୁନ୍ଦୁରୀ (ଗୁଗୁରୁ)
ଜହ୍ନି (ତୋରେଆ)
ବରବଟି (ଲବିଆ)
ତରଭୂଜ (କଲିନ୍ଦର)
ଫୁଲକୋବି (ପୁଫାରଣିବି)
ବନ୍ଧାକୋବି (ଚିପିଟାଗୁବି)

ଶିମ୍ବ (ଜାଟା)
ଡ଼ଙ୍ଗରାଣୀ
ଲାଉ
କଲାର (କରେଲା)
ଅଁଉ
ସାରୁ (ଗୁଣ୍ଡେ)
ପୋଟଳ (ପୋଟଲ)
ଲଙ୍କା (ମିରି)
ପାଣିକଖାରୁ (ନିରାଗମୋଟ୍)
କଞ୍ଚାଲଙ୍କା (କଞ୍ଚା ମିରି)
ଗଣ୍ଠିକୋବି (ଗଠ୍‌ଗୁବି)

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଞ୍ଜି: (ପଡ଼େ)

ପଣସ ମଞ୍ଜି (ପଣସପଡ଼େ)
ଶିମ୍ବ ମଞ୍ଜି (ଜାଟାପଡ଼େ)
ଆମ୍ବ ମଞ୍ଜି (ମକରା ପାକା)
ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି (ହେଚାପଡ଼େ)

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡ଼ାଲି (ଡ଼ାଡ଼ିଂ)

କୋଳଥ ଡାଲି (କେଡ଼େ ଡ଼ାଡ଼ିଂ)
ଚଣା ଡାଲି (ଚନା ଡ଼ାଡ଼ିଂ)
ହରଡ଼ ଡ଼ାଲି (ରେହେଡ଼୍ ଡାଡ଼ିଂ)
ବିରି ଡ଼ାଲି (ପୁପୁଲି ଡାଡ଼ିଂ)
ମୁଗ ଡ଼ାଲି (ପସିଲି ଡ଼ାଡ଼ିଂ)
ମସୁର ଡାଲି (ମସୁରୀ ଡାଡ଼ିଂ)

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ (କୁସୁରୀ)

ସଜନା ଶାଗ (ମୁନିକା କୁସୁରୀ)
ବୋଇତାଲୁ ଶାଗ (ଗୋସ୍‌ଟା କୁସୁରୀ)
ସାରୁପତ୍ର ଶାଗ (ଗୁଣ୍ଡେ କୁସୁରୀ)
ଚରଟା ଶାଗ (ଚରଟା କୁସୁରୀ)
(ହିନା କୁସୁରୀ)
ଜିରା ଶାଗ (ଜିରା କୁସୁରୀ)
କୋଶଳା ଶାଗ (ମାଲି କୁସୁରୀ)
ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ (ପାଲକ୍ କୁସୁରୀ)
କଇଲାରି ଶାଗ (କଅଁଡ଼ା କୁସୁରୀ)
କଳମ ଶାଗ (କଲମ କୁସୁରୀ)
(ବଙ୍ଗୱାଡ଼୍ କୁସୁରୀ)
କୋବି ଶାଗ (ଗୁବି କୁସୁରୀ)

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଛତୁ (ଲୁକୁ)

ଉଇ ଛତୁ (ପୁତିକୁକ୍)
ପତ୍ର ଛତୁ (ଆଖି କୁକ୍)
ଶାଳ ଛତୁ (ବାଡ଼ା କୁକ୍)
ବାଲିଛତୁ (ଗୁଟାକୁକ୍)
ମାଟି ଛତୁ (ବାଡ଼ା କୁକ୍)
ଡିମିରି ଛତୁ (ଇଚ୍‌ତି କୁକ୍)

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖଟା (ଚଟ୍‌ନି)

ଅଂଳା ଖଟା (ଲଲି ଚଟ୍‌ନି)
ଆମ୍ବ ଖଟା (ମରକାପୁଲା ଚଟ୍‌ନି)
ଓଉ ଖଟା
ତେନ୍ତୁଳି ଖଟା (ହିତା ଚଟ୍‌ନି)
ଆମ୍ବଡ଼ା ଖଟା (ଆମରି ଚଟ୍‌ନି)

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କନ୍ଦା (ମାଟି)

ଖମ୍ବଆଳୁ (ଇବକା ମାଟ)
କନ୍ଦମୂଳ (ଇଜିଦ୍ ମାଟି)
ଗୋଲକନ୍ଦମୂଳ (କୋସାମାଟି)
ଗୋଲକନ୍ଦମୂଳ (କାଇମୂଳ ମାଟି)
କନ୍ଦମୂଳ (ନାବରୋ ମାଟି)
ଆଳୁ (କରଓ୍ୱାଲ ମାଟି)
ଆଳୁ (ଆଳୁମାଟି)
ଆଳୁ (କିସୁର୍ ମାଟି)

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ:

ମାଂସ (ହାଓ୍ୱି)

ଗେଣ୍ଡା ମାଂସ (ଗଙ୍ଗି ହାଓ୍ୱି)
ଛେଳି ମାଂସ (ଏଟି ହାଓ୍ୱି)
ମେଣ୍ଢା ମାଂସ (ମେଣ୍ଢା ହାଓ୍ୱି)
ମୟୂର ମାଂସ (ମଲ୍ଲ ହାଓ୍ୱି)
ପାରା ମାଂସ (ପାଡ଼େଓ୍ୱା ହାଓ୍ୱି)
କୁକୁଡ଼ାମାଂସ (କୋର୍ ହାଓ୍ୱି)
ହଂସ ମାଂସ (ହାସା ହାଓ୍ୱି)
ବାରହା ମାଂସ (ବନପଦି ହାଓ୍ୱି)
ସମ୍ବର ମାଂସ (ମାଓ୍ୱ ହାଓ୍ୱି)
କଙ୍କଡ଼ା ମାଂସ (ଏଟେ ହାଓ୍ୱି)
ଶୁଖୁଆ (ଓଢ଼େଲ ମିନି)
ମୂଷା ମାଂସ (ହୁପେ ହାଓ୍ୱି)
ଖାସି ମାଂସ (ବକ୍‌ଡ଼ା ହାଓ୍ୱି)
କଟରା ମାଂସ (ବଟାଲ ହାଓ୍ୱି)
କପୋତ ମାଂସ (ପୁରାଲ ହାଓ୍ୱି)
କୁକୁଡ଼ା ଚିଆଁ (କରଚଇଁ ହାଓ୍ୱି)
ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ (ପଦି ହାଓ୍ୱି)
ଠେକୁଆ ମାଂସ (ମଲର ହାଓ୍ୱି)
ହରିଣ ମାଂସ (ଚିତୋଉ ହାଓ୍ୱି)
ଢ଼ମଣା ମାଂସ(ହେଡ଼୍‌ଗୋଟାଲ୍ ହାଓ୍ୱି)
ଏକପକ୍ଷୀ (ମଲଗୁଡ଼ି ହାଓ୍ୱି)

ମାଛ (ମିନ୍)

କରାଣ୍ଡି (ଜଙ୍ଗିଆ ମିନ୍)
ମାଗୁର (ମଙ୍ଗଡ଼ିମିନ୍)
ତୋଡ଼ି (ଢ଼ୁଣ୍ଡୁମ ମିନ୍)
ଭାକୁର (ବଡାଁରା ମିନ୍)
" (ବାମୀ ମିନ୍)
ଗଡ଼ିସ (ବଟେମିନ୍)
ଭାଲିଆ (ଚିପା ମିନ୍)
ଭାକୁର (ଭାକୁର ମିନ୍)
" (ଚାଇନା ମିନ୍)
" (ତେଲପୁରୀ ମିନ୍)

ଉଲ୍ଲିଖିତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଗଣ୍ଡ ସଂପ୍ରଦାୟର ଆଦିବାସୀମାନେ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ରୂପରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଣ୍ଡା (ମେସ୍‌କ) ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଦିବାସୀ ଓ ସମସ୍ତ ସମାଜ ପରି ଗଣ୍ଡ ସମାଜରେ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ପାଳିତ ହୁଏ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ନିଜେ ଭୋଜନ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟିବା ସହ ନିଜ ଅତିଥି ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନଙ୍କୁ ଦେଇଥାନ୍ତି। ବର୍ଷକ ମଧରେ ଗଣ୍ଡ ସଂପ୍ରଦାୟର ପାଳିତ ବିଭିନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ମଧରେ ଚଇତ ପରବ, ଆମ୍ବନୂଆଖିଆ, ଚୈତ୍ର (ଚୈତ ଲାଲେନ୍), ବୈଶାଖ (ବୈଶାଖ ଲାଲେନ) ଅନ୍‌କୁଆଁ ଭିନ୍ ଠାକୁରାଣୀ ଯାତ୍ରା ବିହନ ଯାତ୍ରା (ବିଜ୍‌ପୁଟନ୍) ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସ (ଲାଣ୍ଡିଲାଲେନ୍)ରେ ମାଟିଯାତ୍ରା ଆଷାଢ଼ ମାସ (ଗୋନ୍‌ଚା ଲାଲେନ୍)ର ଆସୁମ୍ ଯାତ୍ରା, ଚିତାଲାଗି ଅମାବାସ୍ୟା, ଶ୍ରାବଣ ମାସ (ଆମୁଷଲାଲେନ)ର ନାଗପଞ୍ଚମୀ (ହରେଲିଯାତ୍ରା), ଭାଦ୍ରବ ମାସ (ପୁନାଲାଲେନ୍)ରେ ନୂଆଖିଆ, ଆଶ୍ୱିନ (ଦଶରାହା ଲାଲେନ୍)ରେ ଲାଠିଯାତ୍ରା କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ (ପିଆଉ ଲାଲେନ୍)ରେ ଦିଓ୍ୱାର୍ଡି ପରବ, ମାର୍ଗଶୀର ମାସ (ପଣ୍ଡ ଲାଲେନ୍‌ରେ), ଦୁଲ୍ହଦେଓ ପୂଜା, ପୌଷମାସ (ପୁଷ ଲାଲେନ୍)ରେ ପୁଷ ପୁନି ସହ ଛେରଛେରା ଯାତ୍ରା ମାଘ ମାସ (ମାଘଲାଲେନ୍)ରେ ମଣ୍ଡେଇ ଯାତ୍ରା ଦନ୍ତେଶୂଚ ଓ ଶାନ୍ତିମାତା ପୂଜା, ଫାଲ୍‌ଗୁନ୍ ମାସ (ଫାଗ୍‌ଲାଲେନ୍‌ରେ)ରେ ହୋଲି,ପିତୃପୁରୁଷ ପୂଜା ହୋଇଥାଏ ।

ଚୈତ୍ର ମାସରେ ଗଣ୍ଡମାନେ ଚୈତ୍ର ଶୁକ୍ଳ ପଞ୍ଚମୀ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅଷ୍ଟମୀ ଯାଏ ସେମାନଙ୍କ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଦେବତା ଲିଙ୍ଗୋଠାପେନ ବା ବୁଢା ଦେଓ (ପେନ୍)ଙ୍କୁ ନୂଆ ଆମ୍ବ (ମରକା) ସମର୍ପଣ କରି ବର୍ଜର ଆମ୍ବ ନୂଆ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଏହି ପୂଜା ସାମୁହିକ ଭାବରେ କରାଯାଏ । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବୁଢାହା ପେମ୍‌ଙ୍କୁ ଶୁକ୍ଳ ଭୋଗ (ନଡିଆ କଦଳୀ) କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ବଳି ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଏହି ପର୍ବରେ ଅରୁଆ ଭାତ (ଆଡ଼ହୁ ଦଉଡି), ବିରି ଡାଲି (ପୁପୁଲି ଡାଣିଂ), ତରକାରୀ (କୁସୁରୀ) ଖିଆଯାଏ । କେତେକ ମିଠା ଖିରି (ବଲିଙ୍ଗନା ପାଲଜାଉଡି) ମଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇଥାଅନ୍ତି ।

ବୈଶାଖମାସରେ ମାଟିମା (ଧରିତ୍ରୀ)ଙ୍କ ପୂଜା କରି ବିହନ ଯାତ୍ରା କରାଯାଏ । ମାଟିମାଆଙ୍କୁ ବଳି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ପୂଜା ଋଷୀମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ କରିଥାନ୍ତି । ପୂଜା ପରି ଅରୁଆ ଭାତ (ଅଡହୁ ଦଉଡି), କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ତରକାରୀ (ପାଇ ହାଓ୍ୱି କୁସୁରୀ) କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଜ୍ୟେଷ୍ଠମାସରେ କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗଣ୍ଡମାନେ ବିଡରିଯାତ୍ରା କରି ବୁଢା ବେତ, ମାଟିମାଟି ପୂର୍ବପୁରୁଷଙ୍କୁ ପୂଜା କରିଥାଆନ୍ତି । ପୂଜାଦିନ ଅରୁଆଭାତ (ଆଡହଉଡି),ବିରିଡାଲି (ପୁପୁଲି ଡାଣିଂ), କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ତରକାରୀ (କର୍ ହାଓ୍ୱିକୁସୁରୀ) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଆଷାଢ ମାସରେ ସେମାନେ ଗୁଣ୍ଡିଚା ଯାତ୍ରା (ପୋନଚା ଯାତ୍ରା) ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି ଅମୁସ୍ ଯାତ୍ରା, ଚିତାଲାଗି ଅମାବାସ୍ୟା ପାଳନ କରି ଗ୍ରାମଗୁଡିକର ମାତାମା ମାଟିଦେବତା, ଭୀମାପେନ ଦେବତାଙ୍କୁ ପୂଜାକରି ବର୍ଷାର ଆବାହନ କରାଯାଏ । ପଶୁପକ୍ଷୀ ବଳିଦେଇ ଭାତ, ବଳିମାଂସ ରାନ୍ଧି ଖିଆଯାଏ ଅନେକ ଲୋକମାନେ ମହୁଲି ମଦ (ଇଡୁକ୍ ଦାଣଙ୍ଗ)ମଧ ପାନ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ନାଗପୂଜା ଓ ହରେଲି ପର୍ବ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଏହିପର୍ବ ଅବସରରେ ଖେଚୁଡି, ପନିପରିବା (କୁସୁରୀ) ତରକାରି ମାଛ (ମୀନ କୁସୁରୀ), ବଳି ଦିଆଯାଇଥାଏ କୁକୁଡା(କର) ମାଈ କୁକୁଡା(ମାଇକର), ହଂସ /ବତକ (ହାସା), ପାରା (ପାରେଓ୍ୱ) ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ତରକାରୀ କରି ଆନନ୍ଦରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ଧାନନୂଆଖିଆରେ ଚାଉଳ ବାହାର କରି ଚୁଡା (ଓର୍କ) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଗୃହ ଦେବତା ବୁଢାପେନ୍‌ଙ୍କୁ ପୂଜା କରିଥାନ୍ତି। ଏହି ଅବସରରେ ନୂଆ ଫଳିଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଫଳ ମଧ୍ୟ ପୂଜା କଲାପରେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି। ପୂଜାପରେ ଚୂଡ଼ା ଖିରି ଓର୍କ (ପାଲି ଦଉଡ଼ି), ଭାତ (ଆଡ଼ହୁଦଉଡ଼ି), ହରଡ଼ ଡାଲି (କାନ୍ଦୁଲଡ଼ାଡ଼ିଂ), ବିରି ପିଠା (ପୁପୁଲ ହାଡ଼ିଂ) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି।

ଆଶ୍ୱିନ୍ ମାସ (ଦଶହରା)ରେ ପେଣ୍ଡରାଣୀ ଲାଠି, ବୀର ଧୁରୁଆ ଲାତ ଯାତ୍ରା ହୋଇଥାଏ। ଦନ୍ତେଶ୍ୱରୀ, ପେଣ୍ଡରାଣୀ, ରାକ୍ଷାସିନ୍ ମାତା, ତାର ଦେଶିନି ମାତାଙ୍କୁ ବଳି ଭୋଗ ଦେଇ ପୂଜା କରାଯାଏ। କେବଳ ଗଣ୍ଡ ପୁରୁଷ ଲୋକେ ପୂଜା ସ୍ଥାନଠାରୁ ଅଳ୍ପ ଦୂରରେ ଭାତ ମାଂସ ତରକାରୀ ଡାଲି ରାନ୍ଧି ଖାଇଥାନ୍ତି।

କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ଗଣ୍ଡମାନେ ମହା ସମାରୋହରେ 'ଦିଆଲି ପରବ' ପାଳନ କରିଥାଆନ୍ତି। ଗାଈଗୋରୁଙ୍କୁ କ୍ଷୀର ରାନ୍ଧି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି। ଏହି ଖିରି ଚାଉଳଚୂନା (ନୁକା ପିସାନ୍) ଗୁଡ଼ (ବେଲି)ରେ ତିଆରି କରାଯାଇଥାଏ। ଦିଆଲି ପରବ ଉପଲକ୍ଷେ ଭାତ (ଜାଉଡ଼ି), କୋଳଥାଡାଲି (କୋଡ଼େଁ), ମାଂସ (ହାଡ଼ି) ତରକାରୀ ରନ୍ଧାଯାଏ। .

ମାର୍ଗଶୀର ମାସରେ କଟାଉ ମାନତି ଯାତ୍ରା ପାଳିତ ହୁଏ। ଖଳାରେ ଧାନ ମିଳିବା ପାଇଁ ମାଟି ମାତାକୁ ଅନୁମତି ମାଗିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ରୟତମାନେ ଖଳାଯାତ୍ରା ପାଳନ କରି କୁକୁଡ଼ା, ପାରା ଆଦି ବଳି ଦେଇଥାଆନ୍ତି। ପୂଜାପରେ ଅରୁଆ ଭାତ, ମାଂସ ତରକାରୀ, ମଦ (ଦାଣଙ୍ଗ) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାଆନ୍ତି।

ମାଘ ମାସରେ ଗଣ୍ଡମାନଙ୍କ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପର୍ବ 'ମଣ୍ଡେଇ' ପାଳିତ ହୁଏ। ପରିବାର, ସମାଜ, ଗ୍ରାମର ମଙ୍ଗଳ କାମନା କରି, ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ କାମନା କରି ଦୀର୍ଘ ତିନିଦିନ ଧରି ଏହି ପର୍ବ ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ। ମାନସିକ କରି ସଫଳ ହୋଇଥିବା ଲୋକେ ହୁଣ୍ଡି ଦେବତା, ମାତାମାଈ, ଦନ୍ତେଶ୍ୱରୀ, ପେଣ୍ଡୁରାଣୀମାଙ୍କୁ ବଳି ପୂଜା ଦେଇ, ପୂଜା କରେ ଭାତ(ଦଉଡ଼ି), ଛେଳି ମାଂସ(ଏଚିହାଡ଼ି), କୁକୁଡ଼ା(କର), ହଂସ (ପେଡ଼ୱା), ମାଂସ ତରକାରୀ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି। ମଦ (ଡ଼ାହାଙ୍ଗା) ମଧ୍ୟ ପିଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଅତି ଆନନ୍ଦ ସହକାରେ ପର୍ବ ପାଳନ କରନ୍ତି।

ସାଧାରଣତଃ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ମାନଙ୍କରେ ପିଠା(ହାଡ଼ିଂ), ରୋଟି (ହାଡ଼ି) ଇତ୍ୟାଦି ଚାଉଳ / ବିରିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖିଆଯାଏ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପିଠାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗହୁ ପିଠା, ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା, ଗହମ ପିଠା, ମକା ପିଠା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଚିନି ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ପିଠା ସହ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାଂସ, ଭାତ, ତରକାରୀ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଅତି ଆଡ଼ମ୍ବର ସହକାରେ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ପାଳନ କରିଥାଆନ୍ତି।

ଗଣ୍ଡ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଛୋଟ ଶିଶୁ ଓ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଥାଏ। କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟାଭାସ ସଂପର୍କରେ ଯତ୍ନବାନ ଅଟନ୍ତି। ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର (ୟାୟାଲପାଲ) ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ। ଜନ୍ମରୁ ୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ମା କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଏ। ଏକ ବର୍ଷ ପୁରିଗଲେ ଖୁଦ ଜାଉ (କନ୍‌କି ଜାଓ୍ୱା), କଅଁଳ ଚକଟା ଉଠି (ନୁକା ଜାଓ୍ୱା), ଡାଲି ପାଣି, (ଡ଼ାଡ଼ି ଏୟର) ଖୁଆଇ ଥାଆନ୍ତି କାରଣ ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଦେଲେ ଶିଶ ସୁସ୍ଥ ରହିବ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ। ଶିଶୁକୁ ତିନିବର୍ଷ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ, ରୁଟି, ଭାତ ଡାଲି ତରକାରୀ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ। ଚାଉଳ ଚୁନାକୁ ଶାଳପତ୍ରକରେ ରଖି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ୩ ବର୍ଷ ହେଲା ପରେ ଶିଶୁକୁ ସକାଳେ ଚା' ସହ ରୁଟି ଦିଆଯିବା ସହିତ ୧୦ଟାରେ ଭାତ, ଡ଼ାଲି,

ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ୪ଟା ବେଳେ ପେଜ ଏବଂ ରାତିରେ ଭାତ ତରକାରୀ ମଧ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ସମୟରେ ମାଛ ମାଂସ ଓ ମଦ ପିଇବାକୁ ସେମାନେ ଦେଇଥାନ୍ତି।

ଗଣ୍ଡ ସଂପ୍ରଦାୟର ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ବାରଣ ନଥାଏ। ତଥାପି ମହିଳା (ଆଡ଼ /ବାଏଲ) ଗର୍ଭଧାରଣ କଲେ ସେ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି। ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଉଷୁନାଭାତ ଉଷୁନା (ଜଉଡ୍ଡୁ), ମାଛ (ମିନ),ମାଂସ (ହାଣ୍ଡି), ଡାଲି (ଡାଣଂ) ଖଟା (ତେନ୍ତୁଳି ହେତା ପୁଲ), ଆଚାର (ଆଥାନ୍) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ (କୁସୁରି) ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଋତୁରେ ମିଳୁଥିବା ଫଳ ଆମ୍ବ (ମରକା), ପଣସ (ପନ୍‌ସ), ଅଂଳା (ଆଉଁରା), ଚାରକୋଳି, ନେଉ କେଲ(କଣ୍ଟା କୋଳି) ଆଦି ଅନ୍ୟତମ।

କିନ୍ତୁ ପ୍ରସୂତୀଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି। ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ଦୁଇଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଉପବାସ ରହିଥାନ୍ତି। ତୃତୀୟ ଦିନ ତାଙ୍କୁ କୋଳଥ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ସିନ୍ଦର କନ୍ଦାକୁ ସିଝାଇ ଗୁଡ଼ ସହ ମିଶାଇ ତାହାକୁ ରସୁଣ (ଲସୁନ୍) ଫୁଟଣ (ବଗାରତୋ) ଓ ସୋରିଷ ତେଲ (ହାଡସୁମନୀ)ରେ ଫୁଟାଇ ପ୍ରସୂତିଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଚତୁର୍ଥ ଦିନଠାରୁ ଗୋଟିଏ ଓଳି (ନାଭି ପଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ଭାତ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ତାହାକୁ ସେ ଅଳ୍ପ ଲଙ୍କା, ଲୁଣ ସହ ଖାଇପାରନ୍ତି। ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ। କେତେଜଣ ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମା'କୁ ଗରମ ଭାତ ସହିତ ନିମପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ (ନିମ ଆଖି ପିସାନ୍) କୋଳଥ ଡାଲି (କୋଣେଂ ଡାଣଂ) ସହ କଲରା (କଲରା) ବାଇଗଣ (ବାଙ୍ଗା) କେରମେତା ଫଳ (ବଣୁଆଫଳ) ସଜନା ଛୁଇଁ (ସୁନିକା) ପିତା ଶାଗ (ପିତା କୁସୁରୀ), ଆମ୍ବ (ମରକା), ପଣସ (ପନସ), ପିଜୁଳି (ଜାମ), ଜାମୁକୋଳି (ଜାମକେଲି) ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି। ତାଙ୍କୁ ମଦ, ସଲପ ରସ ପିଇବା ପାଇଁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ। କେତେକ ସମୟରେ ପ୍ରସୂତୀଙ୍କୁ ପେଟବ୍ୟଥାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଦିଶାରିମାନଙ୍କ ପାଖରୁ ଜଡ଼ିବୁଟି ଔଷଧ ଆଣି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ନାଭିକଟା ସରିଗଲା ପରେ ପ୍ରସୂତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ପୂର୍ବଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟର ବାରଣ ନଥାଏ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ସହ କୋଳଥ ଚୁନା ମଧ ସେ ଖାଇଥାନ୍ତି।

ସେମାନେ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି ।

ଭାତ : ପ୍ରଥମେ ଉଷୁନା କିମ୍ବା ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ପାଛଡ଼ି ପରିଷ୍କାର କରିଥାଆନ୍ତି। କୌଣସି ହାଣ୍ଡି ବା ରସଡ଼େକ୍‌ଚି (ନକି)ରେ ପାଣିକୁ ଗରମ କରାଯାଏ। ପାଣି ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେହି ହାଣ୍ଡିରେ ଉଷୁନା କିମ୍ବା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ପକାଯାଏ ଏବଂ ଚାଉଳ ସିଝିଗଲା ପରେ ତା'ର ପେଜ ବାହାର କରି ଗରମ ଗରମ ପରଷା ଯାଏ। ଭାତରେ ପାଣି କିମ୍ବା ପେଜ ମିଶାଇ ଗଣ୍ଡମାନେ ପଖାଳଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି ଯାହାକୁ (ବାସିଦଡଡ଼ି) କୁହାଯାଇଥାଏ। ଏମାନେ ପଖାଳର ତୋରାଣି (କାସେଇ) ପିଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ପା'ନ୍ତି।

ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ (ଗୋରାଜାଓ୍ୱା): ପ୍ରଥମେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଇଥାଏ। ସେହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା କୁହାଯାଇଥାଏ। ସେହି ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରାତିରେ ରଖିଦେଇଥାନ୍ତି। ଯେଉଁ ହାଣ୍ଡିରେ ସେହି ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନାକୁ ଭିଜାଇ ଥା'ନ୍ତି ସକାଳେ ସେହି ହାଣ୍ଡିକୁ ହିଁ ଚୁଲିରେ ଗରମ

କରାଯାଇଥାଏ। ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନା (ଗୋରା ପିଣ୍ଡି) ସିଝିବା ପୂର୍ବରୁ ସେଥିରେ ଚାଉଳ (ନୁକା) କିମ୍ବା ଖୁଦ(କଲକି) ପକାଇ ରନ୍ଧାଯାଇଥାଏ। ଏହା ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ (ହାଓ୍ୱଡ), କଞ୍ଚା ମରିଚ (କାଚା ମିରି), ତେନ୍ତୁଳି(ହିତା) ମିଶାଇ ଖାଇଥାଆନ୍ତି। ତାହାକୁ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ (ଗାରଓ୍ୱା) କହିଥାଆନ୍ତି।

ମାଛତରକାରୀ(ମିଲକ କୁସୁରୀ): ପ୍ରଥମେ ମାଛକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତି। ଗୋଟିଏ କଡ଼େଇରେ ସାଧାରଣତଃ ଅଳସୀ କିମ୍ବା ସୋରିଷ (ହଡ଼ସୁମ୍) ତେଲରେ ଗରମ କରି ପିଆଜ, ରୁସୁଣବଟା, ଲୁଣ, ହଳଦୀ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ତେନ୍ତୁଳି ରସ ଦେଇ କରିଥାଆନ୍ତି। ଶେଷରେ ସେଥରେ ମାଛ ପକାଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ମାଛକୁ କଷି ଦେଲା ପରେ ପାଣିଦେଇଥାଆନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କେତେଜଣ ମାଛକୁ ପ୍ରଥମେ ତେଲରେ ଭାଜନ୍ତି। ତାପରେ ମସଲା କଷି ସେଥିରେ ମାଛ ପକାଇ ତରକାରୀ କରନ୍ତି।

ଖଟା ତରକାରୀ (ଆମଟ): ଚାଉଳକୁ ପ୍ରଥମେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଚାଉଳ ଚୁନା (ନୁକାପିସାନ) କରାଯାଇଥାଏ। ଏହି ଚାଉଳ ଚୁନାକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ତେନ୍ତୁଳି, ଲୁଣ, କଟା ପରିବା ଆଦି ପକାଇ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ବଟା ଦେଇଥାଆନ୍ତି। ତାହା ସିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି। ସେଥିରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶିମ୍ବମଞ୍ଜି, କାନ୍ଦୁଲ ନାକଚଣା ମଧ୍ୟ ପକାଯାଏ।

ଶାଳମଞ୍ଜି: ମହୁଲ ତରକାରୀ (ହରଙ୍ଗୀ ରିତ୍ତୁପନ କୁସୁରୀ): ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଶାଳମଞ୍ଜି ଓ ମହୁଲକୁ ସିଝାଇଥାଏ ତାହା ସିଝାଗଲା ପରେ ଗୋଟିଏ କରେଇରେ ତେଲ, ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଗୁଡ଼ ପକାଇ ରନ୍ଧାଯାଏ। କିଛି ସମୟ ପରେ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ।

ପିତାକନ୍ଦା ତରକାରୀ (ପିତାକନ୍ଦା କୁସୁରୀ): ବଣ ଜଙ୍ଗଲରୁ ପିତାକନ୍ଦା ସଂଗ୍ରହ କରି ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଧୋଇବା ପରେ ତାକୁ ପତଳା (ସୋରା ସୋରା) କରି କାଟି ରାତିରେ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖିଦିଆଯାଏ ପରଦିନ ସକାଳକୁ ତାହା ବତୁରି ଗଲା ପରେ, ପିତାପାଣିକୁ ଫିଙ୍ଗି ସେହି କନ୍ଦାକୁ ସିଝାଇ ପୁଣି ସିଝାପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ। ତାପରେ ଲୁଣ (ହାଓ୍ୱାଡ଼ି), ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ (କାସକା ପିଶାଚ୍) ପିଆଜ, ମରୀବେଟା, ତେନ୍ତୁଳିରସ ଦେଇ ଗଣ୍ଡମାନେ ତାକୁ ରାନ୍ଧି ଥାନ୍ତି ଏବଂ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଖୁବ୍ ଆନନ୍ଦ ସହକାରେ ତାହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ, ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି।

ଗେଣ୍ଡା ମାଂସ ଭଜା (ଗଙ୍ଗି ହାଓ୍ୱି ବିନ୍ଦା): ଗେଣ୍ଡାକୁ ପ୍ରଥମେ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଗେଣ୍ଡାଟି ଗରମ ପାଣିରେ ଭଲଭାବରେ ସିଝିଗଲା ପରୋ ତାର ଖୋଳପା ଛଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ ଏବଂ ମାଂସକୁ ତେଲ, ହଳଦୀ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କାବଟା ଓ ଜୀରାବଟା ଦେଇ କଡ଼େଇରେ ଭଜାଯାଏ।

ମାଂସ ତରକାରୀ (ହାଓ୍ୱା କୁସୁରୀ): ପ୍ରଥମେ ଯେ କୌଣସି କଟା ମାଂସକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି କିମ୍ବା ଡ଼େକଚିରେ ପାଣି ଗରମ କରାଯାଇଥାଏ। ସେହି ପାଣି ଫୁଟିଲା ପରେ ସେହିଥିରେ କଟା ମାଂସକୁ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ। ତାହା ସିଝିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ତେଲ, ହଳଦୀ, ପିଆଜ,ରସୁଣ ପକାଇ ରନ୍ଧାଯାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ଗଣ୍ଡା ସଂପ୍ରଦାୟ ମାଂସକୁ ଧୋଇ ସିଧାସଳଖ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଲୁଣ, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ କଷି ଦିଅନ୍ତି। ମାଂସ କଷି ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପାଣ ପକାଇ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି। ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ମାଂସ ତରକାରୀରେ ଖଟା ପକାଯାଇଥାଏ।

ବିରି ପିଠା(ପୁପୁଲି ହାଡ଼ିଂ): ଶୁଖିଲା ବିରିକୁ ରଗଡ଼ି ଦୁଇ ଫାଳ କରି ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଦିଆଯାଏ। ତା'ପରେ ଚୋପା ବାହାର କରି ସେହି ବତୁରା ବିରିକୁ ଶିଳରେ ବଟାଯାଏ ଯେପରି ତାହା ପିଠଉ ପରି ହୋଇଯାଏ। ତା'ପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପିଠା କରାଯାଇ। ଚକୁଳି (ଚିଲ୍ଲା ହାଡ଼ିଂ) କରି ମଧ୍ୟ ଗଣ୍ଡମାନେ ଆନନ୍ଦ ସହକାରେ ଖାଇଥାନ୍ତି- ସେହିଭଳି ଭାବରେ ଚାଉଳ ଚୂନା (ନୁକାପିସାନ୍) କୁ ବତୁରାଇ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ତେଲରେ ଛାଣି ପିଠା କରନ୍ତି।

କ୍ଷିରି (ପାଳ ଦଉଡ଼ି): ଗୋଟିଏ ଡ଼େକଚି କିମ୍ବା ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣିକୁ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଚାଉଳ ପକାଇ ସିଝାଯାଇଥାଏ। ମିଠାହେବା ପାଇଁ ଚାଉଳ ସିଝିବାବେଳେ ଗୁଡ଼ କିମ୍ବା ଚିନି (ସାସେକର) ପକାଯାଏ। ତାହା ବହଳା ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଚୁଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଣାଯାଏ। ଏହାକୁ 'ପାଲ ଦଉଡ଼ି' ବା କ୍ଷିରି କହନ୍ତି।

ମୁଖ୍ୟତଃ ଗଣ୍ଡମାନେ ଖଟା ଓ ରାଗ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରିଥାଆନ୍ତି। ତେବେ ଏତଦ୍‌ଭିନ୍ନ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି ବାଇଗଣ ଭଜା (ବାଙ୍ଗା ଭଜା) କଲାବେଳେ ତେଲ, ଅଦା, ପିଆଜ, ରସୁଣ ଦେଇ କଡ଼େଇରେ ଭାଜିଥାନ୍ତି। ସେଥିରେ ମଧ୍ୟ ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଟର, ଚଣା, ଆଳୁ ଇତ୍ୟାଦି ପକାଯାଏ। ବାଇଗଣ ତରକାରୀ (ବାଙ୍ଗା କୁସୁରୀ)ରେ ସେମାନେ ଆଳୀ ମଧ୍ୟ ପକାନ୍ତି। ପ୍ରଥମେ ଆଳୁ ଓ ବାଇଗଣକୁ କାଟି ସିଝାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ତା'ପରେ ତେଲ ମସଲା ଦେଇ ଫୁଟାଇ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ। ଭେଣ୍ଡି କୁସୁରୀ, ଗନ୍ଧି କୁସୁରୀ ମଧ୍ୟ ସେହିଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ଭାଜି ଶାଗ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ ସେଥିରେ କାନ୍ଦୁଲ, ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ, ବଡ଼ି ହରୁଆ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ।

ଗଣ୍ଡମାନେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଅତି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମସଲାର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି। ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ପିଆଜ (ଉଲି), ଗନ୍ଦରି, ରସୁଣ (ଲସୁନ), ସୋରିଷ (ହାଡ଼ସୁମ୍), ରାଇ ସୋରିଷ, ଜୀରା, ଧନିଆ, ହଳଦୀ (କମକା) ଅଦା (ଆଦି), ଲଙ୍କା (ମରି), ଲୁଣ, ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ପୂର୍ବେ ଗଣ୍ଡମାନେ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ରୋଷଇ କରୁଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ରସଡ଼େକ୍‌ଚି ବା କଡ଼େଇରେ ରାନ୍ଧିବା ଜାଣିଲେଣି। ସଂପ୍ରତି ପର୍ବପର୍ବାଣୀର ଭୋଜିଭାତ, ବିଭାଘର ଭୋଜି ଆଦିରେ ଅଧିକ ମସଲାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି। ଭୋଜିଭାତରୁ ତରକାରୀକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଡ଼ାଲ୍‌ଚିନି, ଗୋଲମରିଚ, ଶୁଣ୍ଠି, ପିପଳି ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କଲେଣି। ଏସବୁ ମସଲାର ବ୍ୟବହାର ଦେଖି ଗଣ୍ଡମାନଙ୍କ ରୁଚିଶୀଳତା ସଂପର୍କରେ ସଠିକ୍ ଅନୁମାନ କରାଯାଇପାରେ।

ଗଣ୍ଡ ସଂପ୍ରଦାୟର ଆଦିବାସୀମାନେ ଅନ୍ୟ ସଂପ୍ରଦାୟ ଭଳି ନିଜର ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ କେତେକ ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି। ହଳଦୀ (କମକା), ଲୁଣ, ଜୀରା ଧନିଆ, ଧନିଆପତ୍ର, ମରୀଚ, ସୋରିଷ, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରି ଖାଦ୍ୟକୁ ଉତ୍ତରମ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ କରାଯାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଖରାଦିନରେ ବର୍ଷା ଋତୁରେ ସେମାନେ ତୋରାଣୀ ବା ପେଜ (ଭାତରୁ) ପାଇଥାନ୍ତି। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ମସଲା ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି। ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଭେରୁସୁଙ୍ଗାପାତ୍ର (ମଞ୍ଜି ନାକି ଆତ) ତେଜପତ୍ର (ତେଜ ଆଚି) ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ/ ତରକାରୀରେ ପ୍ରାୟ ଖଟା ଓ ଲଙ୍କା ମରିଚ ପକାଯାଇଥାଏ। କାରଣ ସେମାନେ ଖଟା ଓ ରାଗ ଖାଇବାକୁ ଅତି ପ୍ରିୟ ଭଲ ଯାଇଥା'ନ୍ତି। ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଭୋଜନ ସେମାନେ ନିଜେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହିତ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଡାକି ଖୁଆଇଥାନ୍ତି।

ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଂଜିଆ

ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ସୁନାବେଡ଼ା ଉପତ୍ୟକା ଅଞ୍ଚଳରେ ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ଭୁଞ୍ଜିଆ ଜନଜାତିର ଏକ ଉପଗୋଷ୍ଠୀ ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଞ୍ଜିଆଙ୍କ ବାସସ୍ଥାନ । ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶ, ଭୌଗୋଳିକ ପରିସୀମା ନେଇ ଏମାନଙ୍କ ଚଳଣିରେ ପାରମ୍ପରିକତାର ଛିଟା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଏମାନେ ରକ୍ଷଣଶୀଳ ହେବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପରମ୍ପରାରେ ମୌଳିକତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ:

ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଂଜିଆମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଭାତ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ଭାତ ଏମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ । ସେମାନେ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଭାତକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ବାହାରୁ କିଣାଯାଇଥିବା ଉଷୁନା ଚାଉଳର ଭାତକୁ ଆଦୌ ଖାଆନ୍ତିନାହିଁ । ସେହି ଚାଉଳକୁ ସେମାନେ ରୋଷେଇ ଘର (ଲାଲବଙ୍ଗଲା) ଭିତରକୁ ପୁରାନ୍ତି ନାହିଁ । ବାହାର ଉଷୁନା ତେଣୁ ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଉଷୁନା ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ; ସେମାନେ ନିଜେ ଧାନ ଉଷାଇଁ ତାକୁ ଢ଼ିଙ୍କିରେ କୁଟିଥାନ୍ତି । ରୋଷେଇଘର ଭିତରେ ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି । ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଂଜିଆମାନେ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଭାତ ଖାଆନ୍ତି । ବୟସ୍କମାନେ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଥରେ ରାତ୍ରିରେ ଥରେ କିନ୍ତୁ କେହି କେହି ତିନିଥର ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ସକାଳୁ (ବାସି) ଭାତ ଖାଇଥାନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଭାତ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଂଜିଆମାନେ ଆଗରୁ ମହୁଲଫୁଲକୁ ସିଝାଇ ଖାଉଥିଲେ । କାରଣ ସେମାନେ ଚାଷ କରୁଥିବା ଧାନ ଅତିକମ୍‌ରେ ୬-୭ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଉଥିଲା । ତେଣୁ ଅନ୍ୟ ସମୟତକ ସେମାନେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ମହୁଲ ସିଝା ଖାଉଥିଲେ ।

ଭାତର ବିକଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ:

ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଂଜିଆମାନେ ଭାତ ସହିତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଖାଦ୍ୟକୁ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲର ପାଦଦେଶ ତଥା ଖୁବ୍ କମ୍ ସମତଳ ଜମିରେ ଏମାନେ ଚାଷ କରୁଥିବାରୁ ଧାନଜମିରୁ ଉତ୍ପାଦିତ ଶସ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକକୁ ବର୍ଷସାରା ପୂରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏଣୁ ସେମାନେ ପାହାଡ଼ ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା କେତେକ କନ୍ଦା ଯଥା- ପିଟ୍‌କାନ୍ଦା, କୁଲିଆକାନ୍ଦା, ଲଙ୍ଗଳ କାନ୍ଦା, ଉସ୍‌କା କାନ୍ଦା, ବାଥଡ଼ି କାନ୍ଦାକୁ ମଧ୍ୟ ସିଝାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହିତ ତୁଖିରି କନ୍ଦାକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ପଥରରେ

ଘୋରି ତାର ରସକୁ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ କନ୍ଦା ବାନ୍ଧି ଛାଣିଥାନ୍ତି । ସେହି ରସକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳିଥାନ୍ତି । ତାହାର ସାର ଅଂଶ ତଳେ ବସିଗଲେ ତାକୁ ଆଠଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହାଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ପାଲୁଅ କୁହନ୍ତି । ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁ ଉପକାରୀ ଖାଦ୍ୟ । ଏହାକୁ ସରବତ କରି ଖାଇଲେ ଦେହ ଏବଂ ପେଟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ ।

ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଶୁଖିଲା ମହୁଲଫୁଲକୁ ମାଟିହାଣ୍ଡି (ଭଣା)ରେ ସିଝାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଭାତର ବିକଳ୍ପ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । କେତେକ ଲୋକ ସିନ୍ କାନ୍ଦାକୁ ସିଝାଇ ମହୁଲ ସିଝା ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଭାତ ପରିବର୍ତ୍ତେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପାଣିରେ ଗୋଳି ଜାଉ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆଚୁନାକୁ ପିଠା କରି ମଧ୍ୟ କେତେକ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଂଜିଆମାନେ ଚାଷ କରୁଥିବା ଗୁଲଜିକୁ ସିଝାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । କେତେକ ଲୋକ ସୁଆଁକୁ ଉଷୁାଇ ପାହାରୁନ୍‌ରେ କୁଟି ଚାଉଳ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିରୁ ଚାଉଳ ବାହାରିଲେ ତାକୁ ଦରକାର ସମୟରେ ସିଝାଇ ଭାତ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । କାଙ୍ଗେ ଏକପ୍ରକାର ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ଏହାକୁ ଭୁଂଜିଆମାନେ ଉଷାଁଇ ପାହାରୁନ୍‌ରେ କୁଟି ଚାଉଳ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିରୁ ଚାଉଳ ହେବା ପରେ ତାକୁ ଗୋରସ ସହ ମିଶାଇ ରନ୍ଧାଯାଏ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ଖିରି ହୁଏ । ଖାଇବାକୁ ଏହା ଖୁବ୍ ମିଠା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଉପକାର । କେତେକ ଲୋକ ଜନ୍ଦାର (ମକା)କୁ ଭାଜି ମୁଢ଼ି କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ:

ଭାତ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଉଥିବା ତରକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ସେମାନେ ବିରିଡ଼ାଲି, ମୁଗ୍ ଡ଼ାଲି, କୋଳଥଡ଼ାଲି, ଝୁଡୁଙ୍ଗ ଡ଼ାଲି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଡ଼ାଲି କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ସେମାନେ 'ଶାଗ୍' କୁହନ୍ତି । ଯେ କୌଣସି ତରକାରୀକୁ ସେମାନେ ଭାଜି ଖାଆନ୍ତି । ଆଳୁ (ଆଲୁ), ବାଇଗଣ (ବାଇଗଣ), ନଖାରୁ (କୁମୁଡ଼ା), ଲାଉ (ତୁମ୍ୱା), ଜହ୍ନି (ତରେଇ), କାକୁଡ଼ି (କାଙ୍କେଡ଼୍) ସଜନାଛୁଇଁ (ମୁଗନା), କଲରା (କଲେରା), ଜଙ୍ଗଲି କାଙ୍କଡ଼ (କଡ଼୍‌କଡ଼ା), ପିଆଜ (ଗନ୍ଦରି) ଇତ୍ୟାଦି ପନିପରିବାକୁ ତରକାରୀ କରିଖାଆନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେମାନେ ମାଛ (ମଛରି), ମାଂସ (ମାଂସ), କଙ୍କଡ଼ା (କକ୍‌ଡ଼ା) ଛତୁ (ଛତି) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ତରକାରୀ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଶାଗ (ଭାଜି)କୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ସିଝାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ କଲିଆର ଶାଗ, ସିରିଆଲ ଶାଗ, ପୁଞ୍ଜଲା ଶାଗ, ମୁଟିଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପର୍ବପର୍ବାଣୀର ଖାଦ୍ୟ:

ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଂଜିଆମାନେ ବର୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପର୍ବ ପାଳନ କରନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ନୂଆଖାଇ ମାଟିପର୍ବ, ସୁନାଦୀଦେବୀଙ୍କ ପର୍ବ, ଠାକୁରଯାତ୍ରା, ପୁଷପୁନି ପ୍ରଭୃତି ଅନ୍ୟତମ । ଏହି ପର୍ବପର୍ବାଣୀଗୁଡ଼ିକରେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ନୂଆଖାଇ ପର୍ବ:

ଭାଦ୍ରବ ମାସର ଅମାବାସ୍ୟ ଦିନ ଠାକୁରଙ୍କର ନୂଆଖିଆ ପର୍ବ ପାଳନ ହୁଏ । ସମଗ୍ର ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ନୂଆଖାଇ ପର୍ବ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଏହିଦିନ ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଂଜିଆ ପରିବାରର ସମସ୍ତ ଲୋକ ନୂଆବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରନ୍ତି, ନୂଆକରି ଅମଳ କରାଯାଇଥିବା ନୂଆଧାନର ଚାଉଳରେ ଖିରି କରାଯାଏ । ନୂଆଚୁଡ଼ା କରାଯାଏ, ଏଥିରେ ଗୁଡ଼, ଗୋରସ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବରେ ଦୂର ଦୂରାନ୍ତରରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଲୋକମାନେ ଘରକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ନୂଆଚୁଡ଼ା (ଚେହଁରା) ଚାରିଆଡ଼େ ଖିଆଯାଏ । ଘରର ଇଷ୍ଟଦେବତା (ଡୁମା) ପାଖରେ ବୋକା (ବୋଦା) ବଳି ଦିଆଯାଏ ।

ମାଟିପର୍ବ:

ମାଟି ମାଆର ପୂଜାରେ ନୂଆ ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରାଯାଏ । ସେଥିରେ ଗୋରସ ମିଶାଇ ମାଟି ମାଆକୁ ସମର୍ପଣ କରନ୍ତି । ଏହିଦିନ ବୋକ୍‌ଡ଼ା(ଗେବା) ପାରା, କୁକୁଡା ଇତ୍ୟାଦି ବଳି ଦିଆଯାଏ । ସମସ୍ତେ ଭାତ ମାଂସ ତରକାରୀ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ସୁନାଦେଈ ପର୍ବ:

ଏହି ପର୍ବ ଚୁକଟିଆ ଭୁଂଜିଆମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ପର୍ବ । ଏହି ପର୍ବ ଆଶ୍ୱିନ ମାସ ଅମାବାସ୍ୟା ଠାରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଏହିଦିନ ସୁନାବେଡ଼ାସ୍ଥ ସୁନାଦେଈଙ୍କର ପୂଜାସ୍ଥଳୀ ଠାରେ ବହୁତ ଲୋକ ସମାଗମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବରେ ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ପୀଠରେ ପାରା, ବୋଦାମାଂସ, ଜନ୍ମ ନ କରିଥିବା ମାଈଛେଳି, ଗର୍‌ରା (ମେଣ୍ଢା) ନଡ଼ିଆଫଳ ଫୁଲ ଇତ୍ୟାଦି ଭୋଗ କରାଯାଏ । ବଳି ଦିଆଯାଇଥିବା ମାଂସ ଏବଂ ଭାତ ରାନ୍ଧି ଖାଆନ୍ତି ।

ଠାକୁରାଣୀ ଯାତ୍ରା:

ଏହି ପର୍ବରେ ନୂଆ ଚାଉଳକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପିଠା କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ପିଠାକୁ ଠାକୁର ଦେବତାଙ୍କୁ ପ୍ରଥମ କରି ଭୋଗ ଦିଆଯାଏ । ତାପରେ ସେହି ଭୋଗକୁ ଘରର ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କୁ ଦେବା ପରେ ସେମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହିଦିନ ସେମାନେ ସପରିବାରର ଅରୁଆ ଭାତ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପୁଷପୁନି:

ଏହି ପର୍ବରେ ମଣ୍ଡାପିଠା କରାଯାଏ । ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ସେଥିରେ ପିଠା ତିଆରି କରାଯାଏ । ଏହି ପିଠାକୁ ମଣ୍ଡାପିଠା କୁହନ୍ତି । ପିଠା ଭିତରେ ଗୁଡ଼ ଓ ରାଶିର ପୁର ଦେଇ ପାଣିରେ ଛାଣି ପିଠା କରିଥାନ୍ତି । କେତେକ ଲୋକ ଘରେ ରାଶି ଲଡୁ ତିଆରି କରନ୍ତି । ଘରର ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ସେହି ମଣ୍ଡାପିଠା ଓ ରାଶିଲଡୁ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କ ନିକଟରେ ଭୋଗ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତାପରେ ସପରିବାର

ତାକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି । ନିଜ ନିଜର ସଂପର୍କୀୟମାନଙ୍କ ଘରକୁ ସେମାନେ ରାଶିଲଡୁ ଓ ମଣ୍ଡାପିଠା ପଠାଇଥାନ୍ତି । ଗ୍ରାମର ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ବାଉଁଶ ଟୋକେଇ ଧରି ଗାଁଯାକ ବୁଲି ଚାଉଳ ଧାନ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି ତାକୁ ବିକ୍ରିକରି ମଦ କିଣନ୍ତି । ଏହିଦିନ ଗାଆଁରେ ଖାସି ମରାଯାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ଭାତ, ମାଂସ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ ।

ମହୁଲ ଯାତ୍ରା:

ମହୁଲପର୍ବରେ ବଡ଼ାରାଜାଙ୍କୁ ପୂଜା କରାଯାଏ । ଏହି ପର୍ବ ଫାଲଗୁନ୍ ମାସରେ ପାଳନ ହୁଏ । ଏହି ପର୍ବ ପାଇଁ ସେମାନେ ଗ୍ରାମକୁ ଯାଆନ୍ତି । ସେଠାରୁ ସେମାନେ ମହୁଲ ଫୁଲ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ସ୍ଥାନରେ ସାତଟି ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗରେ କୁକୁଡ଼ା ପୂଜା କରନ୍ତି । ଘରୁ ଯିଏ ଯାହା ନେଇଥାନ୍ତି ସେହିଠାରେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ସହିତ ଭୋଜି କରିଖାଆନ୍ତି ।

ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ:

ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଆ ଖିର ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଏହାପରେ ଗାଈ କ୍ଷୀର ସହିତ ଅରୁଆ ଭାତ ଚକଟି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଭାତକୁ ନରମ କରି ଚକଟି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । କେତେ ଲୋକ କାନ୍ଦାକୁ ସିଝାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏନାହିଁ । ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମହୁଲ ସିଝା, କାନ୍ଦା ସିଝା, ଭାତ, ଡ଼ାଲି (ଶାଗ) ଭାଜି (ତରକାରୀ) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ପ୍ରସୂତୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ:

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ନିଜେ ଚାହୁଁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ତାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ସେହି ଖାଦ୍ୟ ନଦେଲେ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଦେହ ଫୁଲିଯାଏ ଓ ପିଲା ଉପରେ ତା'ର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଅରୁଆଭାତ, ଡ଼ାଲି (ଶାଗ), ତରକାରୀ (ଭାଜି) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଂଜିଆ ନାରୀମାନେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଜଙ୍ଗଲ ମାଂସ ଏବଂ ମାଛ ଖାଆନ୍ତି । ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ କୁଲିଆରୀ ଶାଗ, ସିରିଆଲ ଶାଗ, ପୁଞ୍ଜୁଲା ଶାଗ, ମୁଟିଶାଗ, କୁସି ଆରୀ ଶାଗ, ଖାଇଲେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରୁହେ ।

ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମାଆକୁ ପଖାଳ ଭାତ ଦେଲେ ତାହା ଶିଶୁ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ମାଆକୁ ଥଣ୍ଡା ଧରେ । ମାଆ ଯଦି ଗରମ ପେଜ ପିଇଥାଏ ତେବେ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରୁହେ ଓ ଖିର ବଢ଼ିଥାଏ । ପିଲା ପ୍ରସବରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ତାକୁ କୋଳଥ ସିଝା ଗରମ ପାଣି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଏହି ପାଣି ପିଇଲେ କିମ୍ବା କୋଳଥ ସିଝା ଖାଇଲେ ତାର ଦେହ ଦରଜ କମିଥାଏ । ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମାଆ ମାଛ ମାଂସ ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଲେ ତାର କ୍ଷୀର ଅଧିକ ହୁଏ । ଗରମ ଭାତ ମାଛ, (ମଛରି)

ମାଂସ, ଆଳୁ, ବାଇଗଣ, ସଜନା ଶାଗ (ମୁନଗା) ବିଭିନ୍ନ ଫଳ ଯଥା ଆମ୍ବ, କୁରୁଲ, ପିଜୁଳି, କମଳା, ପଣସ କେନ୍ଦୁ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଲେ ମାଆର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବା ସହିତ ଶିଶୁ ପାଇଁ କ୍ଷିର ଅଧିକ ହୁଏ ।

ନିରାମିଶ ଓ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ:

ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଂଜିଆମାନେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ ଯଥା- ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ । ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଅରୁଆ ଭାତ (ଅରୁଁଆ ଭାତ), ପଖାଳ ଭାତ (ପଇଚି), ବିର (ଉଡ଼ିତ), ମୁଗ (ମୁଂଗ) ହରଡ଼ (ଲାହେଡ଼) କାନ୍ଦୁଲ, କୋଳଥ (ହରଆଁ) ଚଣା (ଲାଖଡ଼ିଡ଼ାଲ) ଇତ୍ୟାଦି ଡ଼ାଲି କରିଖାଆନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମହୁଲ ସିଝା, ମହୁଲ ଭଜା, ଆଳୁ (ଆଲୁ), ବାଇଗଣ (ଭଁଟା), କଖାରୁ (କୁମୁଡ଼ା), କାକୁଡ଼ି (କାଙ୍କେଁଡ଼), ଭେଁଜରା, ସାରୁ (କେଚେଇ ସାରୁ), ଭେଣ୍ଡି (ଭେଣ୍ଡି), ଜହ୍ନି (ଚରୋଇ), ବିଲାତବାଇଗଣ (ପତାଲି), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଅରନପୋକଇ), କଲରା (କରେଲା), ଛତୁ (ଛତି), ବାଉଁଶ ଗଜା (କରଲି) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ କନ୍ଦା ଓ ଶାଗକୁ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ସେମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ମାଛ (ମଛରି), ମାଂସ ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ । ମାଛ ମଧ୍ୟରେ କେରାଣ୍ଡି ମାଛ (ଚେଁଟା), ଶେଉଳ (ସାମେର), କୋସରା, ବମି (ଘୋଡ଼ା କାମ୍ବି), ତେଡ଼ି (ଚିକଲ ବାମ୍ବି), ଥୁରମାଛ, କଇଁଚ (କାଛୁ), କଙ୍କଡ଼ା (କାଙ୍କଡ଼ା), ଗେଣ୍ଡା (ଘୁଲା) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । ମାଂସ ମଧ୍ୟରେ ବୋଦାମାଂସ (ବୋକଡ଼ା), ମେଣ୍ଢାମାଂସ (ଗଡ଼ରା), ହରିଣ ମାଂସ (କୋଟ୍‌ରି), ମିରିଗ ମାଂସ (ଚିତର), ବାରାହା ମାଂସ (ବାହାହା), ଠେକୁଆ (ଲମ୍ୱାଃ), ମୟୁର (ମଞ୍ଜୁର), ଗୋଧି (ଗୋଏ), ଢ଼ମଣା ସାପ (ଧମନିଆ), କପୋତ ଚଢ଼େଇ (ପଣକି), ପେଚା, (କୁରୁଆଁ) ମୂଷା (ମୂଷା), ବଜ୍ରକାପ୍ତା (ସେରକାତ୍), ଝିଙ୍କ (ସାହି), ସମ୍ବର (ସାମ୍ବର) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟରେ କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା, ବତକ ଅଣ୍ଡା, ମୟୁର ଅଣ୍ଡା, କଇଁଚ ଅଣ୍ଡା ଖାଆନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଂଜିଆ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ନିଜେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଅନ୍ୟଘରେ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ କାଣାବାର ହେବା ପରେ କନ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ମହିଳାମାନେ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ନିଜେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି ।

ଭାତ୍ (ଭାତ):

ଭାତ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ମାଟିହାଣ୍ଡି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଗରମ କରିବା ପରେ ଚାଉଳ ପକାନ୍ତି । ଭାତ ନରମ ହେଲାପରେ ହାଣ୍ଡିରୁ ପେଜ ବାହର କରି ରଖନ୍ତି । ସେହି ପେଜକୁ (ଘେସିଆ) କୁହନ୍ତି । ଗରମଭାତ ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଲାଲବଙ୍ଗଳା ମଧ୍ୟରେ ଅରୁଆ ଭାତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତି । ବାହାରୁ କିଣାଯାଇଥିବା ଉଷୁନା

ଚାଉଳକୁ ଶୋଇବା ଘର ବାରଣ୍ଡାରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି । ପୁରୁଷମାନେ ଉଷୁନା ଭାତ ଖାଆନ୍ତି । ନୂଆ ଧାନର ଚାଉଳକୁ ସେମାନେ ପିଟ୍ ପଡ଼ିଯାତ୍ରା (ଦିଆଲି) ପର୍ବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନ ଧୋଇ ରୋଷେଇ କରନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବ ପରେ ଚାଉଳକୁ ସେମାନେ ଧୋଇ ଭାତ ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି ।

ଶାଗ:

ପ୍ରତ୍ୟେକ ତରକାରୀକୁ ସେମାନେ ଶାଗ କୁହନ୍ତି । ଏମାନେ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ବେଳେ କୌଣସି ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ତରକାରୀକୁ କେବଳ ସିଝାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । ମସଲା ହିସାବରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ରସୁଣ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ଭାଜି:

ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ଶାଗକୁ ଭାଜି କୁହାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶାଗକୁ ସେମାନେ ସିଝାଇ କିମ୍ବା ଭାଜି ଖାଆନ୍ତି ।

ମହୁଲ ସିଝା: (ରାନ୍ଧା)

କଞ୍ଚାମହୁଲ ଫୁଲକୁ ପ୍ରଥମେ ଶୁଖାଇ ପାହାରୁନ୍ ଦ୍ୱାରା ବାଡ଼ାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିରୁ ଫୁଲର କେଶର ଅଂଶ ବାହାରିଯାଏ । ସେହି ଫୁଲକୁ ସେମାନେ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ସିଝାକୁ ସେମାନେ ଗୁଡ଼ ସହିତ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଅଧିକ ଭଲଲାଗିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଶାଳମଞ୍ଜି, ଖୁରୁସାମଞ୍ଜି, ମକାମଞ୍ଜି ପକାଇ ସିଝାଇଥାନ୍ତି ।

ମହୁଲ ଭଜା: (ଚପନା)

ଶୁଖିଲା ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ପ୍ରଥମେ ପାଣିରେ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇଦିଅନ୍ତି । ତାପରେ ସେହି ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ମୁଢ଼ି ଭାଜିବା ପରି ଭାଜନ୍ତି । ତାହା ଗୁଣ୍ଡ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ଧୂଆଯାଇଥିବା ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ବହଳ କରନ୍ତି । ତାପରେ ମହୁଲ ଭଜାକୁ ସେହି ପାଣିରେ ମିଶାଇ, ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ମହୁଲ ମୁଆଁ (ଝାଞ୍ଜ):

ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣିରଖି ତା ଉପରେ ପାଛିଆ (ବାଉଁଶ ପାତିଆରେ ତିଆରି) ରେ ମହୁଲ ଫୁଲ ରଖନ୍ତି । ପାଣି ଗରମ ହୋଇ ସେଥିରୁ ବାହାରୁଥିବା ବାମ୍ପରେ ସେହି ମହୁଲ ଫୁଲ ସିଝିଯାଏ । ସେହି ସିଝାକୁ ପାହାରୁନ୍ ଦ୍ୱାରା ଗୁଣ୍ଡ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ରାଶି ମିଶାଇ ମୁଆଁ କରି ଖାଆନ୍ତି ।

ମହୁଲ ମୁଆଁ (ଖୋଡ଼ ଖଡ଼ି):

ଶୁଖିଲା ମହୁଲଫୁଲକୁ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ମୁଢ଼ି ଭାଜିଲା ପରି ଭାଜିଥାନ୍ତି । ମହୁଲ ଫୁଲ ଗୁଣ୍ଡ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତି । ସେଥିରେ ରାଶି, ମକା ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତି । ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ମୁଆଁ କରିଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଝାଞ୍ଜ (ମହୁଲମୁଆଁ) ଠାରୁ ଖାଇବାକୁ ଟାଣ ଲାଗେ ।

ମାଂସ ପୋଡ଼ା (ପୁଡ଼ିଗା):

କଞ୍ଚା ମାଂସକୁ ଛୋଟ ଟୁକ୍‌ରା କରି ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ମରିଚ ପକାଇ ପତ୍ରରେ ପୁଡ଼ା ବାନ୍ଧି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଖାଇବାକୁ ଖୁବ୍ ସୁଆଦ ଲାଗେ ।

ମାଂସ ଭଜା :

କଞ୍ଚାମାଂସକୁ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ରସୁଣ ବଟା ମିଶାଇ ହାଣ୍ଡିରେ ଭାଜିଥାନ୍ତି । ଏହା ଅଧିକ ସୁଆଦ ଲାଗିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ତେଲ ଓ ଗରମ ମସଲା ପକାଯାଏ । ସମ୍ବର, କୁଟୁରା, ହରିଣର ପାକସ୍ଥଳୀକୁ କଞ୍ଚାରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଶିକାର କରାଯାଇଥିବା ମାଂସର ମୁଣ୍ଡକୁ ସେମାନେ କେବଳ ସିଝାଇ ଖାଆନ୍ତି ।

ଚାଉଳ ପିଠା (ତିଲ୍ ଧାଙ୍ଗଡ଼ା):

ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ସେହି ମୁଣ୍ଡକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ବହଳ କରନ୍ତି । ତାକୁ ପତ୍ରରେ ବାନ୍ଧି ପୋଡ଼ି କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ରାଶି ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ।

ମଣ୍ଡାପିଠା:

ନୂଆଖାଇ ପର୍ବରେ ସେମାନେ ମଣ୍ଡାପିଠା କରିଥାନ୍ତି । ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ କରିବା ପରେ ତାକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳି ନିଆଁରେ ବସାଇ ଫୁଟାଇଥାନ୍ତି । ତାହା ବହଳ ହେବାପରେ ତାକୁ ପିଠାକରି ତା ମଧ୍ୟରେ ନଡ଼ିଆ / ରାଶି ପୁର ଦେଇ ପାଣିରେ ଛାଣିଥାନ୍ତି । ଏହି ପିଠାରେ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

କୁଲିଆ କନ୍ଦା:

ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା କନ୍ଦାକୁ ସେମାନେ ଖାଲି ଖାଆନ୍ତିନାହିଁ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ । ପ୍ରଥମେ କୁଲିଆ କନ୍ଦାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଯାଏ । ତାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ପ୍ରଥମେ ସିଝା ଯାଏ । ଏହାପରେ ଗୋଟିଏ ଟୋକେଇ ଭିତରେ ପୁରାଇ ପାଣିନାଳରେ ରଖାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତାର ବିଷାକ୍ତ ଅଂଶ ସବୁ ଧୋଇ ହୋଇଯାଏ । ଏହାପରେ ତାକୁ ପୁଣି ସିଝାଇ ସାରିବା ପରେ ତାର ବିଷାକ୍ତ ପାଣିକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ଏହାପରେ ତାକୁ ଖିଆଯାଏ ।

ଢଇକାନ୍ଦା:

ଢଇକନ୍ଦାକୁ ଖୋଳି ଆଣିବା ପରେ ସିହ୍ମା ଗଛର ପତ୍ର ଓ ଭୁର୍ସାଟୁରା ପତ୍ର ଗନିଆର ପତ୍ର, ସାମ୍ବର, ପତ୍ର ଓ ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ର ମିଶାଇ ସିଝାନ୍ତି । ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସିଝାଯିବା ପରେ ତାକୁ ତାରଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ମସଲାର ବ୍ୟବହାର:

ପୂର୍ବକାଳରୁ ଏମାନେ କୌଣସି ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରୁନଥିଲେ । ତରକାରୀ ସୁଆଦ ହେବା ପାଇଁ ବଂଶୀ ଗୋପାଳ ଫୁଲ ଓ କାମରାଜ ଫୁଲକୁ ମସଲା ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ

ଏବେ ସେମାନେ ମସଲା ହିସାବରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ (ହରଦୀ) ତେଲ (ତେଲ୍) ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ତରକାରୀରେ ଲୁଣ ଓ ରାଗ ଅଧିକ ହେଲେ ତାହା ସୁଆଦ ହୁଏ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା ।

ନିଷିଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ:

ବଳି ଦିଆଯାଇଥିବା ପକ୍ଷୀ ଓ ପଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ଗର୍ଭବତୀନାରୀକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଶିକାର ଆଗରୁ ଜଙ୍ଗଲରେ ପଡ଼ି ମରିଥାଏ ତାକୁ ବାଜ (ଚିଲ)ପକ୍ଷୀ ଖାଇଥାଏ । ତେଣୁ ତାହାଙ୍କୁ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । କାରଣ ଶିକାରଟି ଯେପରି କଷ୍ଟରେ ମରିଥାଏ, ପିଲାଟି ସେହିପରି କଷ୍ଟରେ ମରିଯାଏ । ଏଣୁ ସେହି ମାଂସ ତାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ନାରୀମାନଙ୍କୁ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭଧାରୀ ମହିଳାକୁ ଲାଲଶାଗ (କୋଶଲା) ମୂଳା ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏନାହିଁ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପଖାଳ ଭାତ, ପାଣି, ମାଛ, ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ମନା । ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଂଜିଆ ନାରୀମାନେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ହୋଟେଲ ବଜାର ଖାଦ୍ୟ, ଅନ୍ୟ ଘର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ। ବାହାରୁ କିଣାଯାଇଥିବା ଉଷୁନା ଚାଉଳର ଭାତ ନାରୀମାନେ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ।

ଖାଦ୍ୟ ପରଷିବା ପ୍ରଣାଳୀ:

ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଂଜିଆ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ସବ ସମୟରେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ଘରକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି । ବନ୍ଧୁମାନେ ଘରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ଚା, ବିଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ସବ ଯଥା – କାଣାବାରା, ବିବାହ, ନାମକରଣ ଇତ୍ୟାଦିରେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନଙ୍କୁ ଭାତ, ଶାଗ, (ଡ଼ାଲି) ଭାଜି (ଶାଗ) ଇତ୍ୟାଦି ଦିଆଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଘରକୁ ଡୁମା ଆବାହାନ (ବୁଡ଼୍) ସମୟରେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନଙ୍କୁ ଭାତ ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଘରକୁ ଆସିଲେ, ସେମାନଙ୍କୁ ଡ଼ାଲି, ଚାଉଳ ଯୋଗଇ ଦିଆଯାଏ । ସେମାନେ ଘର ବାହାରେ ରୋଷେଇ କରି ଖାଆନ୍ତି । ଏପରିକି ନିଜର ବିବାହିତ ଝିଅ ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ଡ଼ାଲି ଚାଉଳ ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ତାକୁ ବାହାରେ ରୋଷେଇ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି। ଏଣୁ ସେମାନେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନଙ୍କୁ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ ନଦେଇ, ଶୟନ କକ୍ଷ ସାମ୍‌ନାରେ ଥିବା ବାରଣ୍ଡା ଉପରେ ରାନ୍ଧିବାକୁ ଡାଲି ଚାଉଳ, ମସଲା ହାଣ୍ଡି ଇତ୍ୟାଦି ଦେଇଥାନ୍ତି । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନେ ତାହାକୁ ନିଜ ହାତରେ ରୋଷେଇ କରି ଖାଆନ୍ତି ।

ଜୁଆଙ୍ଗ

ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରାଚୀନ ଜନଜାତି ଭାବରେ ପରିଚିତ । ଏମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ଏବଂ ଅନୁଗୁଳ ଜିଲ୍ଲାର ଏମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ଏବଂ ଅନୁଗୁଳ ଜିଲ୍ଲାର ପାଲଲହଡ଼ା ଅଞ୍ଚଳରେ ବହୁଳ ଭାବରେ ବାସ କରନ୍ତି । ୨୦୦୧ ଜନଗଣନା ଅନୁସାରେ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ୪୧,୩୩୯ । ଏମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଜଙ୍ଗଲ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିଲେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ । ସେମାନେ ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ ପାଇଁ ଚାଷ ଅପେକ୍ଷା ଜଙ୍ଗଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ପୋଡୁଚାଷ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବଣଜଙ୍ଗଲରୁ ଡ଼ାଳପତ୍ର, ଫଳମୂଳ, ପଶୁ ଶିକାର କରି ଝରଣାରୁ ମାଛ ଧରି, କଙ୍କଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ସଂଗ୍ରହ କରି ନିଜର ଜୀବନଧାରଣ କରୁଥିଲେ । କାଳକ୍ରମେ ଏମାନେ ପୋଡୁଚାଷ ସହିତ ଚାଷକରି ଶିଖିଲେ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ବସତି ସ୍ଥାପନ କରି ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ନାନାପ୍ରକାରର ଶସ୍ୟ, ଫଳ, ଶାଗ, ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ । ଏପରିକି ଅନ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ରଢ଼ି ଓ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି । ତଥାପି ଏମାନେ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟରଢ଼ି ଓ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସକୁ ବଜାଏ ରଖିଛନ୍ତି ।

ଜୁଆଙ୍ଗଙ୍କର ଲୋକ କଥା ଅନୁସାରେ ସେମାନେ ସର୍ବଭୁକ୍ ବା ସର୍ବଗ୍ରାସୀ । ଜୁଆଙ୍ଗମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟଶୈଳୀକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଜଣାଯାଏ ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ତାଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଭାତ (ପେଜ) ବା (ଟଣ)କୁ ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ଏମିତି କି ମାଂସ ତରକାରୀକୁ ଭାତବିନା ସେମାନେ ତୁଚ୍ଛ ମନେକରନ୍ତି । ଏମାନେ ଗରମଭାତ ଅପେକ୍ଷା ପଖାଳଭାତ (ଡାକଟଣ) ଖାଇବାକୁ ବେଶୀ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି । ଚାଉଳଭାତ ଛଡ଼ା ସେମାନେ ମାଣ୍ଡିଆରୁ ମଧ୍ୟ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ପନିପରିବା ଆକାରରେ ସେମାନେ ଶାଗ, (ଆଳା), ମାଛ, (କାରଉଁ), ମାଂସ, (ଆଲେଇ), ବିନ୍ (ସିମ) ବିଲାତି (ବିଲ୍‌ତି), ଭେଣ୍ଡି (ମେଣ୍ଟାଶିଙ୍ଗା) ବୋଇତାଳୁ (ବୋଇତାଲୁ), ସାରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଛତୁ (ଉନୁର) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ବିଭିନ୍ନ ଋତୁର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫଳ, ଫୁଲ, ମୂଳ, କାଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଧାନ ଉତ୍ପାଦନ ପରେ ମାସେ ପୁରା ଭାତଖିଆ ଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହାପରେ ସେମାନେ ଜଙ୍ଗଲ ଜାତ ଚେର, ମୂଳକାଣ୍ଡ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି ଯାହାକି ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରଚୁରଭାବରେ ମିଳିଥାଏ । ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ସେମାନେ ଆମ୍ବ, ପଣସ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଭାତ ବଦଳରେ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ କେନ୍ଦୁ (ତେରେନ୍) ପ୍ରଚୁର ଭାବରେ ମିଳିଥାଏ ତେଣୁ ଛୋଟପିଲାମାନେ ତାଙ୍କର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ

ଜଙ୍ଗଲରେ କଟାଇଥାନ୍ତି । ବର୍ଷାଦିନରେ ସେମାନେ ଚାଷବାସରେ ମଜ୍ଜି ଯାଆନ୍ତି। ତେଣୁ ଏହି ଋତୁ ପାଇଁ ସେମାନେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ସାଇତି ରଖିଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ମିଳୁଥିବା ମାଣ୍ଡିଆରୁ ସେମାନେ କରୁଥିବା ପିଠା ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗକୁ ସେମାନେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ପ୍ରାୟ ୫ ପ୍ରକାରର ଛତୁ ୪୦ ପ୍ରକାର ଚେର, ମୂଳ, କାଣ୍ଡ, ଖାଦ୍ୟଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଜଣେ ଜୁଆଙ୍ଗ ଭୋଜିଭାତରେ ମାଣେ ଚାଉଳର ଭାତ ଖାଇପାରେ ଯାହାକୁ କି ଅନ୍ୟଦିନେ ୪/୫ଜଣ ଖାଇଥାନ୍ତି । ବହୁ ଆଡ଼ମ୍ବରରେ ପାଳିତ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ମାଂସ ଭାତ ସହିତ ପିଠା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ମଦ ଓ ହାଣ୍ଡିଆ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପିଆଯାଇଥାଏ । ଛୋଟ ଶିଶୁମାନେ ୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଲି ମା କ୍ଷୀର ଖାଇଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ସେମାନେ ବେଶୀ କାନ୍ଦିଲେ ଟିକେ ଟିକେ ହାଣ୍ଡିଆ ସେବନ କରାଇଥାନ୍ତି। ତା'ପରେ ଟିକେ ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ଅନ୍ନଛୁଆଁ ପରେ ସେ ଭାତ ଖାଇଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ସବୁଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଜନ୍ମପରେ ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀମାକୁ ୭ରୁ ୧୦ ଦିନ ଯାଏ ଗରମଭାତ (ଲଲପଟଡା) ଲୁଣ ଏବଂର ରସୁଣ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ମା'କୁ ଆଳୁ ହରଡ଼ ଡ଼ାଲି ଛଡ଼ା ଆଉ ସବୁଡ଼ାଲି, ଖଟା, ଲୁଣିଶୁଖୁଆ (ଶୁଖାକାରଉଁ)ତଥା ଚାଉଳିଆ ମଦ ମଧ୍ୟ ପିଇବାକୁ ବାରଣ ଥାଏ । ଯଦି ମା'ର କ୍ଷୀର ଭଲ ନହେଉଥାଏ ତାକୁ ଜିଆ ଗୁଆଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଜୁଆଙ୍ଗମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ ଭାତ ଓ ଲୁଣକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ସେମାନେ ସମସ୍ତ ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଖାଦ୍ୟକୁ ନିରାମିଷ ଓ ପଶୁ, ପକ୍ଷୀଙ୍କ ମାଂସ ବା ପ୍ରାଣୀଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଆମିଷ ବୋଲି ଧରିଥାନ୍ତି। ଗାଈ କ୍ଷୀରକୁ ସେମାନେ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଇନଥାନ୍ତି । ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ଧାନ (ବୁଆ) ମକା (ଜୁଆଣୀ) ମାଣ୍ଡିଆ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପରିବା, ଚାଷରୁ ପାଉଥିବା ବେଳେ ପୋକଜୋକ ଯଥା- କାଇ (ଜନ୍ଦା), ଝରିଆପୋକ (କଲେଇ), ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ମାଂସ, ବିଭିନ୍ନ ଚେରମୂଳ, କାଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଜଙ୍ଗଲରୁ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ପାଇଥାନ୍ତି । ପିଠାପଣା (ଆଳାକ୍) ସେମାନଙ୍କ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟରେ ନଥାଏ ଏହାକୁ ସେମାନେ କେବଳ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ଝିଅମାନେ ତାଙ୍କ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଉପହାର ଦେବା ଲାଗି କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଡ଼ାଲି ବହୁତ କମ୍ ଖାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଯାହା ବି ଖାଆନ୍ତି ସେଇଟା ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ମାଂସକୁ ମାଛ ଅପେକ୍ଷା ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ଚମଡ଼ା, କଲିଜା, ଜିଭ, ମୁଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି ଅଂଶ ଖାଇବା ପାଇଁ ବହୁତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ । ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ସେମାନଙ୍କର ଭୋଜିଭାତ ପ୍ରାୟ ହୁଏ ଏବଂ ତାହା ସହିତ ରହିଥାଏ ପିଠା(ଆଳେକ) କରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟିବା ।

ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଭାତ ("ପେଜ" ବା ଟଣ)କୁ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଧାନ (ବୁଆ), ମକା (ଜୁଆଣୀ), ମାଣ୍ଡିଆ(କୁଦେ)ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ସେମାନେ ସକାଳୁ ପଖାଳଭାତ (ଡାକଟଣ) କିମ୍ବା ଗରମଭାତ (ଲଲପଟଡା) ଖାଇ ନିଜକାର୍ଯ୍ୟରେ ବାହାରିଯାନ୍ତି ପୁଣିକାର୍ଯ୍ୟରୁ ଫେରି ଭାତଖାଇଥାନ୍ତି । ପୁଣି ରାତିରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଭାତ ସହିତ ଗୋଟିଏ ତରକାରୀ (ତୁତ) ଚଳିଯାଏ । ଡ଼ାଲି ସେମାନେ ବହୁତ କମ୍ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ବେଳେବେଳେ ଭାତ ବଦଳରେ ପେଜ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ପିଠା ରୋଟି (ଛତୁପୁରା)କୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାତ (ଟଣ), ପିଠାରୋଟି (ଛତୁପୁରା) ସହିତ ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା, ଛତୁ, ମାଛ, (କାରଭାଁ) ମାଂସ ତରକାରୀକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପନିପରିବାଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ଦାଇଗଣ (ବାଇଗଣ), ବିଲାତି (ବିଲତି), ଭେଣ୍ଡି (ମେଣ୍ଢାଶିଙ୍ଗା), କାକୁଡ଼ି (ଖେଙ୍ଗରା), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଜଡ଼ା), ଆଳୁ (ଗୁଲଆଳୁ), ଡ଼ାଲି (ଡ଼ାଲି), ଶିମ୍ବ(ବିନ୍), କଲରା,(କରଲା), ପଣସ, (ଅଣସମ୍), ବୋଇତାଳୁ (ବୋଇତାଳୁ) ଗାରୁ (ଗାରୁ), ରୁମା(ରୁମା), ଲାଉ (ସୁକୁ), ବାଉଁଶ କରଳି (ଆଳାବରଡ଼ା) ।

ଏହା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ଲଇଙ୍ଗା ଶାଗ, ସୋରିଷ ଶାଗ, କୁଳିଆ ଆରି ଶାଗ, ଚିନ୍ ଶାଗ, ଆଲେଇ ଶାଗ, ଗିର୍ଲିଫୁଲ, ସଜନାଶାଗ, ଶୁଙ୍କଶାଗ, ବୁରଶୁଣିଆ, ଅଣମୁରିଷଶାଗ, ଗଇଶଶାଗ, କାନିସାରି. କୁଇଲାରୀ ଶାଗ, କାଇଁଚଣାଶାଗ ।

ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଛତୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଯଥା-କାଠ ଛତୁ, ବାଲିଛତୁ (କୁମୁଜୁଣ୍ଡା), ସେକଡ଼ାମୁଣ୍ଡି, ପାଳଛତୁ (ଜୁଙ୍ଗୁର), ପତର ଛତୁ (ସିନ୍ଦିରିଆ), ମଣ୍ଡାଛତୁ (କାଲେପାଣିଆ), ଜେଗ୍‌ରେଗ୍, କୁକଡ଼ାଛତୁ (ୟେଜବ୍) ସୁତୁଙ୍ଗ ।

ଖଟା ଭାବରେ ସେମାନେ ତିନ୍ତୁଳି, (ତିନ୍ତୁଳି), ଆମ୍ବିଳଭେଣ୍ଡି (ଖଟାମେଣ୍ଢାଶିଙ୍ଗା), ଆମ୍ବଡ଼ା (ଅମଡ଼ା), ବରକୋଳି (ବଏର୍)କୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ମାଛ,(କାରଡାଁ), ମାଂସ (ଆଇଳା), ଗୋରୁ ମାଂସ (ଅଳେନ), ଛେଳି ମାଂସ (ମେରମ), ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ (ବୁତଲ ଆଇଳା), ଠେକୁଆ ମାଂସ (ଡୁମ୍‌ଗରାଲ), କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (ସେନନୋଇ ଆଇଳା), ଚଢ଼େଇ ମାଂସ (ଦିମ୍‌ଡ଼ାଇ ଆଇଳା), ଝିଙ୍କ ମାଂସ (ଜିମ୍‌ଡ଼ାଇ ଆଇଳା), କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା (ସେନେନୋଇ ସୁମ୍‌ତେର), ସମ୍ବର ମାଂସ(ସମ୍ବର), ମୟୁର ମାଂସ (ମାରାଗ), ବେଙ୍ଗ (ଡୁକୁର୍), ବାରିଜନ୍ଦା (କୁରକୁଟି), ମାଙ୍କଡ଼ ମାଂସ, କୁଟରା ମାଂସ (କୁଟୁରା), ଝରିଆ ପୋକ (କରେଇ), କଙ୍କଡ଼ା (କାଳାର୍), ଶୁଖୁଆ (କାରଡାଁ), ହରିଣ ମାଂସ (ମେରଗ), ମଇଷି ମାଂସ, ବନ୍ୟ ମଇଁଷିମାଂସ (ସାୟନ୍‌ର ଅଇଳା) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ଏହା ସହିତ ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଟି ପିଠାରୋଟି (ଛତୁପୁରା) ଖାଇଥାନ୍ତି ମକା (ଜୁଆଣି) ଗୁଣ୍ଡରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜାଉ, ମାଣ୍ଡିଆ (କୁଦେ)ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜାଉ (ପେଜ) ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ବିରି, ମୁଗ, ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଲୁଣ, ହଳଦି ପକାଇ ସିଝାଇ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଆମ୍ବଟାକୁଆରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପେଜ ସହିତ ପିଠା ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପିଠା (ଆଳାକ)କୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟସ୍ୱରୂପ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ଫଳମୂଳ ଯଥା ଆମ୍ବ (ଅମ୍ବା,) ପଣସ, (ଅଣସମ୍), କେନ୍ଦୁ, (ତେରନ୍) ଇତ୍ୟାଦି ସହିତ ବାୟାମ୍ ବାସାନ୍ ଟିମାଙ୍ଗ୍ ପିତାରୁ ଇତ୍ୟାଦିକୁ

ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ସେମାନେ ସିଝାଇ ବା ଭାଜି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ବୟସ୍କ ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ବାହାରକୁ କାମ କରିବାକୁ ଗଲେ ଦିନରେ ୩ ଥର ଖାଇଥାନ୍ତି। ଘରେ ରହିଲେ ସେମାନେ ଦୁଇଥର ଖାଇଥାନ୍ତି । ଛୁଆମାନେ ଦିନରେ ୪ ଥର ଖାଇଥାନ୍ତି । ବଡ଼ମାନେ ସକାଳୁ ଉଠିବା ପରେ ଜୁଆଙ୍ଗ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ରୋଷେଇ କରିଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ଖାଇ ପିଇ ସାଙ୍ଗରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟନେଇ ସେମାନେ କାମକୁ ବାହାରି ଯାଆନ୍ତି କିମ୍ୱା ଆଉ କେତେକ କାମରୁ ଫେରି ନିଜଘରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ରାତିରେ ପୁଣିଥରେ ରୋଷେଇ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଛୁଆମାନେ ନିଜ ଭାତ ଖାଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଖାଇଥାନ୍ତି । ସକାଳେ ସମସ୍ତେ ଖାଇସାରିବା ପରେ ବଳକା ଭାତରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ଖରାବେଳେ ସେହି ପଖାଳ ଭାତକୁ ହିଁ ଖିଆ ହୁଏ । ଭାତ ସହିତ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ତରକାରୀ ବା ଭଜା ହୋଇଗଲେ ସେମାନଙ୍କର ଚଳିଯାଏ । ଡ଼ାଲି ସେମାନେ ଖୁବ୍ କମ୍ କରିଥାନ୍ତି, କେବଳ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ଡ଼ାଲି ହୋଇଥାଏ ।

ଜୁଆଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଜଣାଯାଏ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ସେମାନେ କିଛିନା କିଛି ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଆମ୍ବନୂଆ, ତ୍ରୀତୀୟା ଗହ୍ମା ଗୁରୁବାର ଓଷା ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ । କରମା ମଧ୍ୟ କେତୋକାଂଶରେ ପାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ପୁଷ୍ ପୁନେଇରେ ସେମାନେ ହାଣ୍ଡିଆ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ଏହାଛଡ଼ା ସେମାନେ ଏହି ପର୍ବରେ ଚାଉଳକୁ କୁଟି ସେଥିରେ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଭାତ ଓ ମାଂସ ରାନ୍ଧି ଭୋଜିଭାତ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଆମ୍ବ ନୂଆଖିଆ ଦିନ ମଧ୍ୟ ପିଠା ସହିତ ଭାତ ଓ ମାଂସ ହୋଇଥାଏ ଏହାପରେ ଦଳବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଶିକାରକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଶିକାରରୁ ଫେରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଦଳବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଭୋଜିଭାତର ଆୟୋଜନ କରି ମଦ ଓ ମାଂସ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ରଜପର୍ବରେ ମାଂସ, ଭାତ, ହାଣ୍ଡିଆର ଆୟୋଜନ ପରେ ଚାଙ୍ଗୁ ନାଚ ହୋଇଥାଏ । ନୂଆଖିଆ ପର୍ବରେ ମଧ୍ୟ ନୂଆ ପୁରୁଣା ଚାଉଳକୁମିଶାଇ ଭାତରନ୍ଧାଯାଏ ଏବଂ ମଦ, ମାଂସ କରି ସମସ୍ତେ ଅତି ଆନନ୍ଦରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହିପରି ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ବରେ ମଦ, ମାଂସ ସହିତ ପିଠା (ଆଳାକ)ର ମଜା ନେଇଥାନ୍ତି । ଆଷାଢ଼ୀ ପର୍ବରେ ଘୁଷୁରୀ ବଳିଦିଆଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେଦିନ ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ ରନ୍ଧାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଭାତ ସହିତ ଡ଼ାଲିବି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଶିଶୁ କହିଲେ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ୧ରୁ ୫ ବର୍ଷ ପିଲାଙ୍କୁ ଧରିଥାଉ । ଜୁଆଙ୍ଗ ସଂସ୍କୃତିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେମିତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାୟ ନ ଥାଏ । ଜୁଆଙ୍ଗମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଅଛି ଯେ ମା କ୍ଷୀର ହିଁ ଶିଶୁପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ । ତେଣୁ ଛୋଟ ଛୁଆ ଅର୍ଥାତ୍ ୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି । ବେଶୀ କାନ୍ଦିଲେ ଶୋଇ ପଡ଼ିବା ଲାଗି ସେମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ ଟିକେ ଟିକେ ହାଣ୍ଡିଆ ପେଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଏକ ବର୍ଷ ପରେ ପିଲାର ଅନୁଛୁଆଁଣୀ ପରେ ସେ ଧିରେଧିରେ ଭାତ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଶିଖେ । ତା'ପରେ ଛୁଆ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ଯାହା ସାଙ୍ଗରେ ବସି ନିଜ ଇଚ୍ଛା ରୁଚି ଅନୁସାରେ ସବୁ ଖାଇଥାଏ ସେ ପାଇଁ କିଛି ବାରଣ ନଥାଏ । ମା' ବାପାମାନେ ହାଣ୍ଡିଆ ପିଇବାବେଳେ ମଧ୍ୟ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଥିବା ପୁଅ, ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଟିକେ ଟିକେ ହାଣ୍ଡିଆ ପେଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଜୁଆଙ୍ଗ ସମାଜରେ ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ମହିଳା ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ ସମସ୍ତେ ଖୁସି ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି । ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ମାଂସ ଖାଇ ନଥାନ୍ତି । ହାଣ୍ଡିଆ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା କମ୍ କରିଦେଇଥାନ୍ତି କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ, ଗର୍ଭବତୀ ହେବାପରେ ହାଣ୍ଡିଆ ଇତ୍ୟାଦି ପିଇଲେ ପେଟରେ ଥିବା ଛୁଆ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଲାବୁଲି କରିପାରେନି । ଗେଡୁଶାଗ, ଅନ୍ୟ ଡ଼ାଲି (ହରଡ଼ ଡ଼ାଲି ବ୍ୟତୀତ) ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ମନା । ସେ ୪ ମାସର ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଗଲା ପରେ ସବୁଦିନ ସକାଳୁ ଉଠି ଗରମ ପେଜ ପିଇଥାଏ ଯାହାକି ପ୍ରସବକଷ୍ଟ ଦୂର କରେ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ । କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ୩ ଥର ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଖାଦ୍ୟରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଜଡ଼ା) ପନିପରିବା ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କଞ୍ଚାକଦଳୀ ବଣରେ ମିଳୁଥିବା ଫଳମୂଳ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଏ । ମାତ୍ର ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ମୂଳ ଯଥା, ପିତାଲୁ, ବାୟାଙ୍ଗ, ବାସାନ୍ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଖାଇବାକୁ ମନା କରାଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଈପ୍‌ସିତ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଜୁଆଙ୍ଗ ସଂଗ୍ରହ କରି ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ କିମ୍ବା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ନିଜେ ସଂଗ୍ରହ କରିଖାଇ ନିଜର ଲାଳସାପୁରଣ କରିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ସାହି, ପଡ଼ିଶାମାନେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରି ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ମାଆ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ଦେବା ପରେ ତାକୁ ୭ରୁ ୧୦ ଦିନ ଯାଏ ଭାତ, ଲୁଣ ଓ ରସୁଣ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଦେହରୁ ଦରଜ ମରିବା ପାଇଁ ବେଲପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ସହ ଶୁଣ୍ଠିକୁ ପୋଡ଼ି ସେଥିରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଯଦି ପ୍ରସୂତିର ଭଲ କ୍ଷୀର ହେଉନଥାଏ ତେବେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଲୁଣ ଓ ରସୁଣ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ତାହା ସହିତ ଜିଆକୁ ଭାଜି ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀ ମା' ସବୁବେଳେ ଗରମ ଭାତ (ଲଲପଟଣ) ଖାଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା କ୍ଷୀର ନ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବାଘକ୍ଷୀର ଆଣି ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀ ମାତାକୁ ଆଳୁ, ହରଡ଼ ଡ଼ାଲି ଛଡ଼ା ଅଲଗା ଡ଼ାଲି, ଗେଡୁଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ସହିତ ଲୁଣିଶୁଖୁଆ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଛଡ଼ା ଅଲଗା ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ମନା କରାଯାଇଥାଏ । ଟେଣ୍ଟଏ ଗଛର କ୍ଷୀର ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ମାଆର ଭଲ କ୍ଷୀର ହୁଏ । ଏହି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ପନିପରିବା ଓ ବିନା ମସଲା ଦିଆ ସିଝା ତରକାରୀ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଇଥାଏ । ହାଣ୍ଡିଆ ବା ମଦ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା:

ଭାତ (ଟଣ): ଧାନ କିମ୍ବା ମାଣ୍ଡିଆ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସିଝାଯାଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଯାଏ ଏବଂ ତାପରେ କୁଟି ସେଥିରୁ ଚାଉଳ ଇତ୍ୟାଦି ବାହାର କରାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଅଣାଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ଗରମ କରାଯାଏ । ପାଣି ତାତିବା ପରେ ସେଥିରେ ଚାଉଳ ପକାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହା ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ପେଜକୁ ଗାଳିଦିଆଯାଏ ଏବଂ ଭାତକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ଖିଆଯାଏ ।

ପେଜ ମଧ ମାଣ୍ଡିଆ ଓ ଚାଉଳ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଧାନ ବା ମାଣ୍ଡିଆକୁ ସିଝାଯାଏ ସିଝିଗଲା ପରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଯାଏ ଏବଂ ଜୁଆଙ୍ଗ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧାନ କୁଟାଯାଇ ଚାଉଳ ବାହାର କରାଯାଏ । ତା'ପରେ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ନେଇ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଗରମ କରାଯାଏ । ପାଣିଗରମ ହେବାପରେ ସେଥିରେ ଚାଉଳ ପକାଯାଏ । ଚାଉଳ ଭାତ ହୋଇ ଆସିବା ବେଳକୁ ତାକୁ ବାଉଁଶ କାଠିରେ ଘଣ୍ଟା ଯାଏ । ଏହି ପାଣି ଯେଉଁଥିରେ କି ଚାଉଳ ଉପରେ ଭାସୁଥାଏ ତାହାକୁ ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ପେଜ କହିଥାନ୍ତି ଏହିପରି ମଧ ସେମାନେ ମକା (ଗୁଣ୍ଡରୁ) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ଭାତ ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ଚାଉଳ ଧୁଅନ୍ତିନି କି ଭାତ ହେବା ପରେ ପେଜ ପିଙ୍ଗନ୍ତି ନାହିଁ । ସମୟ ସମୟରେ ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ମଧ ରବିଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ ବିରି, ମୁଗକୁ ସିଝାନ୍ତି ସେଥିରେ ହଳଦୀ (ସାସାଙ୍ଗ), ଲୁଣ (ବୁରୁଂ) ପକାଇଥାନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଶିଝିଗଲା ପରେ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଆକାରରେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଛତୁପୁରା (ପିତାରୋଟି) ତାଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ଖାଦ୍ୟ । ପ୍ରଥମେ ସେମାନେ ଚାଉଳକୁ ପାଣିରେ ଭେଦାନ୍ତି ତାକୁ କୌଣସି କଳକୁ ନନେଇ ପଥର ସାହାଯ୍ୟରେ କୁଟନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଏହା ହୋଇଯାଏ ସେମାନେ ସେହି ଆଣକୁ ସିଆଳିପତ୍ରରେ ରଖିବା ପରେନିଆଁ ଉପରେ ରଖି ତା ଉପରେ ନିଆଁ ଦେଇଦିଅନ୍ତି ଏହାକୁ ଛତୁପୁରା କୁହାଯାଏ ।

ବଇଁଗାମୂଳ ସେମାନଙ୍କର ଏକ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ । ପ୍ରଥମେ ବଇଁଗାମୂଳକୁ ଝରଣାରେ ସଫା କରିଦିଆଯାଏ । ତାପରେ ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଦିଆଯାଏ ପାତ୍ରର ମୁହଁକୁ ଶାଳପତ୍ର ଘୋଡ଼ାଇ ବନ୍ଦ କରଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ନିଆଁ ଉପରେ ରଖାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ପତ୍ରର ରଙ୍ଗ ବଦଳିଯାଏ ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଚେର ଶୁଖିଗଲା ତାପରେ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା କରିଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପିତାଲୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ସେମାନେ ପିତାଲୁକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ଗୋଲ ଗୋଲ୍ କରି କାଟନ୍ତି । ସେହି ଗୋଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିଏ ଝୁଡ଼ିରେ ରଖି ରାତିସାରା ନଦୀର ଏମିତି ଏକ ଜାଗାରେ ରଖନ୍ତି ଯେମିତିକି ତା ଉପର ଦେଇ ପାଣି ସବୁବେଳେ ଗତି କରୁଥିବ । ତା'ପରଦିନ ସେମାନେ ଏହି ଗୋଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ତା'ପରେ ତାକୁ ଅଳ୍ପ ପାଣିଦେଇ ସିଝାନ୍ତି ଏବଂ ଥଣ୍ଡା କରି ଏହାକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି । ତୁରକି ଆଳୁ ଚେରକୁ ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ପୋଡ଼ିଥାନ୍ତି ।

ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ମାଛ ତରକାରି (ସାକଣା) ବହୁତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଜାଲ ସାହାଯ୍ୟରେ କିମ୍ବା ଖାଲି ହାତରେ ମଧ୍ୟ ମାଛ ଧରିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ଯଥାକଥା ଧୋଇ ସଫା କଲାପରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପାଣିଆଣି ତା ଭିତରେ ମାଛକୁ ପକାଇଦିଅନ୍ତି, ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା ଏବଂ ଯଦିଥାଏ ତେବେ ଟିକେ ତେଲ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି ।

ବେଳେବେଳେ ସେମାନେ ମାଛ ଧରିବା ପରେ ତାକୁ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତି ତାପରେ ମାଛ, ହଳଦୀ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଏକାଠି ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତି, ସେଥିରେ ଆମ୍ବୁଲ, ଲେମ୍ବୁ, କମଳା କିମ୍ବା ତିନ୍ତୁଳି ଖଟା ମଧ୍ୟ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏସବୁକୁ ସେମାନେ ଶାଳପତ୍ରରେ ପୁରାଇ ଭଲକରି ବାନ୍ଧିଦିଅନ୍ତି । ଉପରେ ନିଆଁ ତଳେ ନିଆଁଦେଇ ଏସବୁକୁ ପୋଡ଼ାଯାଏ ପାତ୍ରର ରଙ୍ଗ ବଦଳିବା ପରେ ସେମାନେ ଏହାକୁ ନିଆଁରୁ କାଢ଼ି ଆଣନ୍ତି । ଭାତ ସହିତ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ମାଂସ ତରକାରୀ (ଆଇଲାତୁଣ) ପ୍ରସ୍ତୁତ କାଳରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ କିଛି ପାଣି ଅଣାଯାଏ । ଆଗରୁ କଟାଯାଇଥିବା ମାଂସକୁ ସେହି ପାଣିରେ ପକାଇ ସିଝାଯାଏ ସେଥିରେ ରସୁଣ, ହଳଦୀ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଏବଂ କିଛି ଖଟା ପକାଇ ସବୁକୁ ସିଝାଯାଏ । ସିଝିଗଲା ପରେ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଛେଳିମାଂସ ରାନ୍ଧିଲାବେଳେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ଖାଲି ପାତ୍ରରେ ମାଂସକୁ ରଖି, ତେଲ, ପାଣିବିନା ସିଝାନ୍ତି ଯେତେବେଳେ ମାଂସରୁ ପାଣି ଅଂଶ ମରିଆସେ ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଏହାଦେହରେ ଭାତ ପାଣି ବା ପେଜକୁ ଢାଳିଦିଅନ୍ତି ମାଂସ ସିଝିଲା ପରେ ସେମାନେ ଖାଆନ୍ତି ।

କାଇବା କୁରୁକୁଟିମାନେ ଶାଳଗଛର ପତ୍ରରେ ବସାକରି ରହିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ସେହି ବସାମିଶା ପତ୍ରକୁ ଆଣି ଅନ୍ୟ ଏକ ହାତତିଆରି ବଡ଼ ଦନା ବା ଚଉପଦିରେ ପୁରାଇ ଭଲଭାବରେ ବାନ୍ଧିଦିଅନ୍ତି ସେହି ସିଆଁଯାଇଥିବା ଦନାକୁ ନେଇ ନିଆଁରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି କିମ୍ବା କୋଇଲା ଆଞ୍ଚରେ ବସାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ କାଇମାନେ ଭିତରେ ଭିତରେ ସିଝିଯାଆନ୍ତି ତାପରେ ସେମାନେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଝରିଆପୋକ ବା କଲେଇର ପକ୍ଷୀଦୁଇଟିକୁ ଛିଡ଼ାଇ ଦେବା ପରେ ମଝିରେ ଯେଉଁ ଅଂଶଟି ରହେ ତାହାକୁ ହିଁ ସେମାନେ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛ ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ଏହାକୁ ସେମାନେ ତେଲରେ ଭାଜି, ତରକାରୀ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । କେତେକ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ସିଧାସିଧା କଞ୍ଚା ଖାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଛତୁ(ଉନୁରତୁଣ)ରେ ଲୁଣ,ଲଙ୍କା ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଖିଆଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ମଧ୍ୟ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ହଳଦୀ, ଖଟା ଦେଇ ପତ୍ରରେ ପୋଡ଼ି ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଶାଗ ତରକାରୀ (ଆଲାଚୁଡ଼ା): ଶାଗକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ପିଆଜ ପକାଇ ତରକାରୀ କରି ସେଥିରେ ଖଟା ପକାଇ ଖିଆଯାଏ । ଶାଗକୁ ମଧ୍ୟ ତେଲ ପିଆଜ ଦେଇ ଭାଜି ଖିଆଯାଏ ।

ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ (ମୁସେରତୁଣ): ଅଣ୍ଡାକୁ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଇ ତାର ଖୋଳପା ଛଡ଼ାଇଲା ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଲଙ୍କା, ଅଦା, ପିଆଜ ଦେଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଅଣ୍ଡାକୁ ପୋଡ଼ି ଖାଇଥାନ୍ତି, କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପରିବା ତରକାରୀ ବା ପୁରିବା ତୁଚ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ ସବୁ ପରିବାକୁ ଏକାଠି ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତି । ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ମରିଚ, ପିଆଜବାଟି ପକାଇ ତରକାରୀ କରିଥାନ୍ତି ।

ଲାଉ ତରକାରୀ(ସୁକୁ) ପ୍ରସ୍ତୁତ କାଳରେ ଲାଉକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ସିଝାଯାଏ, ସିଝିଗଲା ପରେ ତା ଦେହରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ହଳଦୀ, ଇତ୍ୟାଦି ପକାଇ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ଶେଷରେ ତେଲ, ରସୁଣଦେଇ ତାକୁ ଫୁଟାଯାଏ ।

ଆମ୍ବଟାକୁଆ ପେଜ(ଉକଲମ୍ ପେଜ) ଜୁଆଙ୍ଗମାନଙ୍କର ଏକ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ପ୍ରଥମେ ଆମ୍ବଟାକୁଆକୁ ପାଣିରେ ରଖାଯାଏ । ତାପରେ ଭାଙ୍ଗି ଦିଆଯାଇ, ନିଆଁ ଉପରେ ଶୁଖାଯାଏ । ଗୋଟେ ଝୁଡ଼ିରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଏ ଏବଂ ବହିଯାଉଥିବା ପାଣିର ଧାରରେ ରାତି ସାରା ରଖାଯାଏ ତାପରେ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରି ଦିଆଯାଇ ପୁଣି ଟିକେ ଶୁଖାଯାଏ, ଏହାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖାଯାଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ପେଜ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଏବଂ ତାହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।

ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ପ୍ରାୟ ସବୁ ପର୍ବ ପର୍ବାଣୀରେ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି ପିଠା (ଆଲାକ୍) ମୁଖ୍ୟତଃ ମାଣ୍ଡିଆ (କୁଦେ), ମକା, (ଜୁଆଣୀ), ଆମ୍ବଟାକୁ, ଗଙ୍ଗେଇ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ତିଆରି କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ସେମାନେ ସିଝାଇ ଥାନ୍ତି, ନହେଲେ ଶାଳପତ୍ରରେ ଗୁଡ଼ାଇ ପୋଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଏହିସବୁ ପିଠା ଚାଉଳପିଠାଠାରୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

କରଡ଼ି ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ବାଉଁଶ କରଡ଼ିକୁ ଟିକିଟିକି କରି ବଟାଯାଏ ତାପରେ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେହିପାଣିକୁ ନିଗାଡ଼ି ଫିଙ୍ଗିଦିଆଯାଏ । ବିରିକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ରଖାଯାଇଥାଏ । ସେହି ଶିଝା କରଡ଼ିକୁ ବିରିଗୁଣ୍ଡରେ ମିଶାଇ ଗୋଳାଯାଏ ତା'ପରେ ତାକୁ କନାରେ ଥୋଇ ବାମ୍ଫଦ୍ୱାରା ଶିଝାଯାଏ । ଶିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ପିଆଜ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଇ ଆଳୁ ସହ ମିଶାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ ।

ଡାଲି (ବାଲି) ଡ଼ାଲମା: ମୁଗ, ହରଡ଼ ଆଦି ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସହ ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଜେଡ଼ା) ବାଇଗଣ, ବିଲାତି ଇତ୍ୟାଦି ଦେଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଯାଏ । ସିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ତେଲ ଲଙ୍କା, ରସୁଣ ବା ପିଆଜ ଦେଇ ଫୁଟାଯାଏ ।

ପଣସ ତରକାରୀ (ଅଣସମ୍ ତୁଣ): ପ୍ରଥମେ ପଣସକୁ ଆଣି ସେଥିରୁ ଚେପା ଛଡ଼ାଯାଏ । ଏହାପରେ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଯାଏ । ସିଝିଗଲା ବେଳକୁ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା ଇତ୍ୟାଦି ପକାଯାଏ ।

ଜୁଆଙ୍ଗମାନେ ଧର୍ମଦେବତାଙ୍କ ଠାରୁ ଆର୍ଶୀବାଦ ପାଇବା ପରେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ବାଘ ଓ ଶାଗୁଣାର ମାଂସ ଛଡ଼ା ଆଉ ସବୁପ୍ରକାର ମାଂସ ଖାଇଥାନ୍ତି ମାତ୍ର ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳାମାନେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ମାଂସ ଖାଆନ୍ତି ନି କାରଣ ଅନ୍ୟ ମାଂସ ଖାଇଲେ ପିଲାର ପେଟ ଗରମ ହୁଏ । ଏହି ସମୟରେ ଆଳୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡ଼ାଲି ଖାଇବା ମନା ଥାଏ । ଏହା ମଧ ଶିଶୁର କ୍ଷତି କରିଥାଏ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ମଧ ବଣରୁ ଆସୁଥିବା ମୂଳକାଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇନଥାନ୍ତି । ଗେଣ୍ଡୁଶାଗ ମଧ ପ୍ରସୂତୀ ତଥା ଗର୍ଭବତୀକୁ ଖାଇବା ମନା, ଆସନ୍ନ ପ୍ରସବା

ମାନେ ମଧ୍ୟ ଖଟା ଜାତୀୟ ଜିନିଷ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତିନି କିମ୍ବା ମସଲା ଅଧିଖ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତିନି । ସଦ୍ୟ ପ୍ରସବାମାନେ ମଧ୍ୟ ଏସବୁ ବାରଣ କରିଥାନ୍ତି ଏହାଛଡ଼ା ସଦ୍ୟପ୍ରସୁତୀମାନେ ଥଣ୍ଡା ଜିନିଷ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତିନି । ଆମ୍ବ(ଆଲୋ), ପଣସ (ଅଣସର) ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତିନି । ସେହିପରି ଚଣା ନୂଆଖିଆ ପୂର୍ବରୁ କାକୁଡ଼ି, ଚଣା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ପରିବା ଖିଆଯାଏନି । ସେହିପରି ପୁଷପୁନେଇ ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ମାଣ୍ଡିଆ ତିଆରି ପିଠା ଧର୍ମକାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବଡ଼ ବଡ଼ ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଖିଆଯାଏନି । ଗର୍ଭବତୀ ତଥା ଆଦ୍ୟ ପ୍ରସୂତୀମାନେ ମଧ୍ୟ ହାଣ୍ଡିଆ, ମଦ, ଇତ୍ୟାଦି ପାନୀୟ ପିଇନଥାନ୍ତି । ନାଗମ୍ (ପୂଜାରୀ) ଅନ୍ୟ କାହାଘରେ ସେବନ କରିନଥାଏ ।

ପୂଜାଦିନ ପୂଜାପାଠ ପୂର୍ବରୁ ନାଗମ୍ (ପୂଜାରୀ ଓ ଯେଉଁଠାରେ ଘରକର୍ତ୍ତା କର୍ମକର୍ମାଣୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯେଉଁମାନେ ଉପବାସ କରିଥାନ୍ତି କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ନୂଆଖାଇ ପର୍ବପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଲୋକ କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ ଖାଇବ ନାହିଁ । ପୁଷ ପୁନେଇ ପୂର୍ବରୁ ନାଗମ୍ (ପୂଜାରୀ) ମାଣ୍ଡିଆ ତିଆରି ପିଠା ଖାଇବ ନାହିଁ । ଆଷାଢ଼ୀ ପର୍ବ ପୂର୍ବରୁ ବଙ୍ଗାରୁର୍ (କୁସୁମ) ଫଳଖିଆ ଯାଏନାହିଁ କି ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଆମ୍ବଟାକୁଆର ପିଠା ମଧ୍ୟ ହୁଏନି । ଚିନାନୂଆ ପୂର୍ବରୁ କାକୁଡ଼ି, ଗହମ ଭେଣ୍ଡି ଇତ୍ୟାଦି ଖିଆ ଯାଏନାହିଁ । ଗୁଡ଼ା ନୂଆ ପୂର୍ବରୁ ଗୁଡ଼ା ଜମିରେ ହେଇଥିବା ଧାନର ଚାଉଳ ଖିଆ ଯାଏନାହିଁ । କରମା ପର୍ବରେ ମଧ୍ୟ ପୂଜା ନ ସରିବା ଯାଏ କରମାରେ ବସିଥିବା ପୂଜକମାନେ ଖାଇବେ ନାହିଁ । ଅନ୍ନଛୁଆଁଣି ନ ହେବା ଯାଏ ଛୁଆମାନେ ଭାତ ଖାଇବେ ନାହିଁ ।

ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ

ନିୟମଗିରି ପାର୍ବତ୍ୟାଞ୍ଚଳରେ ବାସ କରୁଥିବା କନ୍ଧ ସଂପ୍ରଦାୟର ଅନ୍ୟ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଡ଼ଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ କୁହାଯାଏ । ସେମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ନିୟମଗିରି ପର୍ବତମାଳାର ଉଭୟପାର୍ଶ୍ୱ ଅର୍ଥାତ୍ କଲ୍ୟାଣସିଂପୁରର ପାର୍ସେଲି, ବିଷମ କଟକ, ଝଟିକଣା କୁଲି ଏବଂ ମୁନିଗୁଡ଼ା ବ୍ଲକର ଶଗଡ଼ା ଅଞ୍ଚଳରେ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ବସବାସ କରନ୍ତି ।

ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ସାଧାରଣତଃ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ (କପେ) କୋଶଳା (ପାଗା, ଲାହି) ଲୁଣ (ହାରୁ) ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ (ଅଦନା) ଶୁଖୁଆ ପୋଡ଼ା (ମିନିକା) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ପିଲାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୁଢ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କର ଏହାହିଁ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ ।

ଏହା ସହିତ ସେମାନେ ଆମ୍ବ ଟାକୁଆର ପିଠା (ମାହା ଟାକୁଆ), ପଣଷ କଠାର ପିଠା (ପଣସା କାଷା) ଓ ଜଙ୍ଗଲ ଜାତ ବିଭିନ୍ନ କନ୍ଦା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । କନ୍ଦା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ହେଲା ଖମ୍ବ ଆଳୁ (ଲାଙ୍ଗୁଳିକୁନା), କନ୍ଦମୁଳ (ରାଣିକୁନା), ବଣକନ୍ଦା (ଜାତା କୁନା), ସାରୁ (ହାପାକୁନା /ହମ୍ବିକୁନା /ଡାକଲି କୁନା /ନାପାକୁନା) ଅନ୍ୟତମ । କନ୍ଦାକୁ ସେମାନେ ସିଝାଇ ଖାଇଥା'ନ୍ତି । ଆମ୍ବ (ମାହା), ପଣସ (ମାରା ପଣସା), ସପୁରୀ ପଣସ (ଭୁଇଁ ପଣାସା), କଦଳୀ (ତାଡ଼ି), କମଳା (କମଳା ପାଣ୍ଡୁ), ନାରଙ୍ଗୀ (ନାରଙ୍ଗୀ), ହରିଡ଼ା (ଇରିଡ଼ା), ବାହାଡ଼ା (ବେହେଡ଼ା), ଅଁଳା (ଜୁରୁ), ସୀତାଫଳ (ସୀତାଫଳ), ପିଜୁଳି (ଲାକ୍‌ଜାମା), ଆଦିଫଳ ଓ ସଲପ ଗୁଣ୍ଡ (ମାଦା ଗୁଣ୍ଡା) ଇତ୍ୟାଦି ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଚେରମୂଳ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନେ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ କାଟିଙ୍ଗ୍ (କାଟିଙ୍ଗ), ବଡ଼ କାନ୍ଦୁଲ ଡାଲି (କାଙ୍ଗା), ଝୁଡୁଙ୍ଗ (ଝୁଡୁଙ୍ଗା), ବିରି (ବିରିଙ୍କା), ଶିମ୍ବ (ବାଇଲ), ବାଇଗଣ (ହାଇଁଆ), ଆଳୁ (ଆଲୁଙ୍ଗା), ଭେଣ୍ଡି, ଜହ୍ନି (ଚିଡୁଲି), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଅମୃତ), ସଜନା ଛୁଇଁ (ମୁନିଗା), ପିଆଜ (ଉଲି), ମାଛ (ମିନୁ), କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (କଇଭଙ୍ଗା), ଛେଳି ମାଂସ (ଅଡ଼ାଭଙ୍ଗା), ମେଣ୍ଢା ମାଂସ (ଗରିଭଙ୍ଗା), ଘୁଷୁରି ମାଂସ (ପାଜି ଭଙ୍ଗା), ପୋଡୃ ମାଂସ (କୋଡ୍ରୁଭଙ୍ଗା), ଗୋର ମାଂସ (କଡ଼ି ଭଙ୍ଗା), ବତକ ମାଂସ (ହାସ ଭଙ୍ଗା), ମୂଷା ମାଂସ (ଅରିଭଙ୍ଗା), ବରଡ଼ା ଶାଗ (କଲେରି କୁଚା), ବୋଇତାଳୁ ଶାଗ (କୁମୁଡ଼ା କୋଚା), ଝୁଡୁଙ୍ଗ ଶାଗ (ଝୁଡୁଗାଂ କୋଚା), ସାରୁ ଶାଗ (ହାପାଙ୍ଗ କୁଚା), ଗନ୍ଧରି ଶାଗ (ଗନ୍ଧରି କୁଚା), ସଜନା ଶାଗ (ମୁନିଗା କୁଚା), ଲାଉ (ଡୁମୁଣି), କଖାରୁ (କୁମୁଡ଼ା), କାକୁଡ଼ି (ମୁଣ୍ଡରା), ଛତୁ (କୁଡୁକା), ଜାମୁ

ଛତୁ (ଜାମୁ କୁତୁକା), ବାଉଁଶ ଛତୁ (ବାଉଁଶ କୁତୁକା), ଆମ୍ବ ଛତୁ (ମାହା କୁତୁକା), ବାଲି ଛତୁ (କୁତୁକା) ଆଦି ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଧାନ ଚାଉଳର ଭାତ (କୁଲି ପାଗା), ମାଣ୍ଡିଆ ଯାଉ (କପେ), ଶୁକୁଆ ପୋଡ଼ା (ମିନିକା), ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ (ଭିନ୍ନେ ଭିନ୍ନେ କୁଚା) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା (ଭିନେ ଭିନ୍ନେ ଯାଉ), ମାଂସ (ଭଙ୍ଗା), ମାଛ (ମିନୁ), ଡାଲି(ଯାଉ), କଂକଡ଼ା (ଯାନା), ଟମାଟୋଷ (ପେଜରା), କରଡ଼ି (ଜେରକା) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ବାର ମାସରେ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ ସମାଜ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପର୍ବପର୍ବାଣିକୁ ମହାସମାରୋହରେ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ପର୍ବପର୍ବାଣି ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ମାଣ୍ଡିଆ ରାଣି (ପାବଡ଼ା ପର୍ବ), ନୂଆ ଖିଆ ପର୍ବ (ନୂଆଖିଆ ପର୍ବ), କାନ୍ଦୁଲ ପର୍ବ (କାଙ୍ଗା ପର୍ବ), ମେରିଆ ପର୍ବ (ମେରିଆ ପର୍ବ), ବିହନ ପର୍ବ (ବିଛା ପର୍ବ), ଠାକୁରାଣୀ ପର୍ବ (ଘଣ୍ଟା ପର୍ବ) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ ।

ମାଣ୍ଡିଆ ରାଣୀ ପର୍ବରେ ସେମାନେ ଭାତ(ପାଗା), କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (କଇ ଭଙ୍ଗା), ମଦ (କାଲୁ) ଇତ୍ୟାଦି ଭୋଜି ଭାତ କରିଖାଆନ୍ତି । ନୂଆଖାଇ ପର୍ବରେ ଏମାନେ ତେଣ୍ଢୁଳି (ଲିଲି), କନ୍ଦା (କୁନା), ନୂଆ ଶାଗ (ବୁଚା) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପୂଜା କରି ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । କାନ୍ଦୁଲ ପର୍ବରେ କାନ୍ଦୁଲ, ବିରି, ଗୁଗ, କାଟିଙ୍ଗ, ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ, ଭାତ, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଭୋଜନ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ମେରିଆ ପର୍ବରେ କନ୍ଧମାନେ ସବୁପ୍ରକାର ମଦ, ମାଂସ, ଭାତ, ଡାଲି ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦି ମିଶିକରି ସମସ୍ତେ ଭୋଜି କରି ଖାଆନ୍ତି । ବିହନ ପର୍ବରେ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନେ ବିଧିପୂର୍ବ ବଳି ଦେଇଥିବା ମାଂସ ଓ ଭାତ, ମଦ, ଡାଲି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଖାଆନ୍ତି । ଠାକୁରାଣୀ ପର୍ବରେ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନେ ପୋଡ଼ୁମାଂସ ମଦ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ ସମାଜର ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେପରି କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ନଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ହେଉଛି ଶିଶୁର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । ଶିଶୁଟି ଛଅ ମାସର ହେବା ପରେ ତାକୁ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ପିଆଇ ସେଥିରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ କରାଯାଏ ଏବଂ କୋବାଲା ଚାଉଳର ଭାତ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଦିଆଯାଏ । ସେମାନେ ଶିଶୁକୁ ମଧ୍ୟ ମଦ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଚଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାପରେ ଶିଶୁ ବର୍ଷେ ଦୁଇବର୍ଷ ହେବାପରେ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନେ ଯାହା ଖାଆନ୍ତି ତାହା ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟନାହିଁ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସେମାନେ ଯାହା ଖାଆନ୍ତି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ସେହିଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ଭାତ (ପାଗା), ମାଣ୍ଡିଆ ଯାଉ (କଗେ), ମଦ (କାଲୁ), ଶାଗ (କୁଚା), ମାଂସ (ଭଙ୍ଗା), ମାଛ (ମିନୁ), ପରିବା (ଯାଉ) ଇତ୍ୟାଦି ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ ।

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ମା' ପାଇଁ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟଥାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଭାତ (ପାଗା), କାନ୍ଦୁଲଡାଲି (କାଙ୍ଗା), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଅମୃତ), ବାଇଗଣ (ହାଇଁଆ), ଭେଣ୍ଡି (ବେନ୍ଦ୍ରି), ଶାଗ (କୁଚା),

କନ୍ଦମୂଳ (କୁନା), ମାଛ (ମିନ୍‌କା), ମାଂସ (ଭଙ୍ଗା), ବୋଇତାଳୁ (କୁମୁଡ଼ା), ପଣସ (ପଣାସା), ଲାଉ (ଲାଉ) ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ ।

ସାଧାରଣତଃ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନେ ଆମିଷାଶୀ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନଙ୍କର ମାଂସ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳତା ଥାଏ । ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ସେମାନେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ମାଂସ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଛେଳି ମାଂସ (ଗରିଭଙ୍ଗା), ମେଣ୍ଢା ମାଂସ (ମେଣ୍ଢ ଭଙ୍ଗା), ପୋଡୁ ମାଂସ (କୋଡୁ ଭଙ୍ଗା), କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (କୁଇ ଭଙ୍ଗା), ପାରା ମାଂସ (ପାରା ଭଙ୍ଗା), ଘୁଷୁରି ମାଂସ (ପୋଡୁ ଭଙ୍ଗା), ବତକ ମାଂସ (ଆସ ଭଙ୍ଗା), ବରାହ ମାଂସ (ବ୍ରାହା ଭଙ୍ଗା), ଗଚାଳ ମାଂସ (କଟ୍ରା ଭଙ୍ଗା), ହରିଣ ମାଂସ (ଶିଟ୍‌ଜା ଭଙ୍ଗା), ଠେକୁଆ ମାଂସ (ସାଲୋ ଭଙ୍ଗା), କଂଇଛ ମାଂସ (ହେମ୍ବି ଭଙ୍ଗା), ଅଣ୍ଡା (କୁଇଡ଼ଲା), ଝିଙ୍କ ମାଂସ (ସାହି ଭଙ୍ଗା), ମୂଷା ମାଂସ (ୱାରେଡ଼ି ଭଙ୍ଗା), ଗାଇ ମାଂସ (କୋଡ଼ି ଭଙ୍ଗା), ଗୁଣ୍ଡୁଚି ମୂଷା ମାଂସ (ଗେନିସ ଭଙ୍ଗା) ଇତ୍ୟାଦି ମାଂସ ଖାଇଥାନ୍ତି ମାଛ ମଧ୍ୟରେ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି (ଗଙ୍ଗ ମିନୁ), ଗଡ଼ିବା (କପଡ୍ ଡଞ୍ଜୋ ମିନୁ), କଣ୍ଟିଆ ମାଛ (ରେଡ଼ଲା ମିନୁ), କଂକଡ଼ା (କୁପେ, ଦାନା) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଅଟେ ।

ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ଯଥା ବାଇଗଣ (ହେଁଇଏ), ଭେଣ୍ଡି (ନ୍ଦେନ୍ତି), କଖାରୁ (କୁମୁଡ଼ା), କାକୁଡ଼ି (ମୁଣ୍ଡ୍ରେ), ଟମାଟୋ (ପେଜ୍‌ରା), ଆଳୁ (ଆଲୁ), କଲରା (କାରଲା), କାଙ୍କଡ଼ (କର୍କଟି), ପୋଟଳ (କାଟିଏରେକା), ସାରୁ (ହପା), ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା (ଅମୃତ), ଲାଉ (ତୁମୁଣି), ଜହ୍ନି (ତିରୁଲୁକା), ଖମ୍ବଆଳୁ (ଲାଙ୍ଗିଳକୁନା), କନ୍ଦମୂଳ (ରାଗିକୁନା), ବିରି (ବିକ୍ତିଇଁ), କାନ୍ଦୁଲ (କାଙ୍ଗ), ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ (ଝୁଡୁଙ୍ଗା), କାଟିଙ୍ଗ (କାଟିଙ୍ଗ), ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ ଯଥା :- ସାରୁଶାଗ (ହପକୁଚା), ଗନ୍ଧରି ଶାଗ (ଗାନ୍ଧରି କୁଚା), ବରଡ଼ା ଶାଗ (କଲେର କୁଚା), କେବାଳା ଶାଗ (କହଡ଼ା କୁଚା), ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ (ପାଳଙ୍ଗ କୁଚା), ସଜନ ଶାଗ (ମୁନ୍‌ଗା କୁଚା), ସୁନସୁନିଆ ଶାଗ (କଟି କୁଚା), କରଡ଼ି (ଦେରକା), କଳମ ଶାଗ (ପାଟି କୁଚା), କରଡ଼ି (ଦେରକା), କଳମ ଶାଗ (ପାଟି କୁଚା) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ ।

ନିୟମଗିରି ପାର୍ବତ୍ୟାଞ୍ଚଳରେ ଧାନଚାଷ ଉପଯୋଗୀ ଜମି ଖୁବ୍ କମ୍, ତେଣୁ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଚାଉଳର ଅଭାବ ବର୍ଷସାରା ଲାଗି ରହିଥାଏ । ବହୁତ କମ୍ ଡଙ୍ଗରିଆ ଧାନଚାଷ କରନ୍ତି । ହାଟ ବଜାରରୁ ଚାଉଳ କିଣି ତାହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ତେବେ ବର୍ଷର ସବୁ ସମୟରେ ଭାତ ସୁଲଭ ହୁଏନାହିଁ ।

ଧାନରୁ ଚାଉଳ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଡଙ୍ଗରିଆ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ହେନି ଓ କଲୁ (ପାହାରୁଣୀ) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । କାଠ ଗଣ୍ଡିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏକ ଗର୍ତ୍ତକୁ ହେନି କୁହାଯାଏ । ସେଥିରେ ଧାନ ରଖି କାଲୁ କୁ ହାତରେ ଧରି କୁଟି କୁଟି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଚାଉଳ ବାହାର କରନ୍ତି । ତଷୁ ଅଲଗା କରି ଚାଉଳ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପରେ ସେହି ଚାଉଳକୁ ନେଇ ଚୁଲି (ହଲୁ) ରେ ବସାଯାଇଥିବା ଭାତ ହାଣ୍ଡିରେ (ଲାହିଡକା) ପକାଯାଏ । ପାଣି ଗରମ ହେବାପରେ ଚାଉଳକୁ ନଧୋଇ ସେଥିରେ ପକାଯାଏ । ଚାଉଳକୁ ଧୁଆଧୋଇ କରିବାରେ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଉଚିତ୍ ମନେ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଭାତ

ଫୁଟୁଥିବା ସମୟରେ ତା ଉପରେ କୌଣସି ଘୋଡ଼ଣୀ ଘୋଡ଼ାଯାଏ ନାହିଁ । ଚାଉଳ ସିଝି ନରମ ହେବାପରେ ଭାତ ହାଣ୍ଡିରୁ ପେଜ ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ । ପେଜ ଗାଳିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ହେଟ୍‌କି (ଘୋଡ଼ଣୀ) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଫଳତଃ ଭାତ ତଳେ ପଡ଼ିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ନଥାଏ । ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ୍ ଖିଆଯାଏ । ହାଣ୍ଡିରୁ ପେଜ ବାହାର ନକରି ଯଦି ସେଥିରେ ମାଂସ ବା କାନ୍ଦୁଲ, ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି ପକାଯାଏ । ତେବେ ଆଉ ପେଜ ବାହାର କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଖେଚେଡ଼ି ରୂପେ ଭୋଜନ ଉପଯୋଗୀ କରାଯାଇଥାଏ । ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନେ ଭାତକୁ 'ଲାହି' କହନ୍ତି । ଭାତ ପରି କୋଶଲାରୁ ମଧ୍ଯ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ପାଣି ଫୁଟିବା ପରେ କୋଶଲା ଚାଉଳକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ଲୁଣ ପକାଯାଏ । ତା' ପରେ ଏହାକୁ ଜାଉ ବା କ୍ଷିରି ପରି କରି ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟଯେ ଅରୁଆ କୋଶଳକୁ ଧୋଇ ହାଣ୍ଡିରେ ପକାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଉଷୁନା କୋଶଳକୁ ଧୁଆଯାଏ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ସେମାନେ କହଡ଼ା ପାଶା ବୋଲି କହନ୍ତି । ଜହ୍ନରାକୁ ମଧ୍ୟ ନଧୋଇ ପାଣି ଫୁଟୁଥିବା ସମୟରେ ପକାଇ ଏକ ପ୍ରକାର ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥା'ନ୍ତି ।

ତେବେ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ (କପେ) ସେମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ଡ଼ଙ୍ଗରିଆ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଖୁବ୍ ଯତ୍ନରେ ଏହି ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆକୁ ପ୍ରଥମେ ଜାତାଓ୍ୱାଲି ବା ଘୋରଣାରେ ଚୂନା କରି କପେଡ଼କା ବା ଜାଉ କରିବା ହାଣ୍ଡିରେ ପୂରାଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ପାଣି ଦେଇ ଚୁଲିରେ ବସାଯାଏ । କେତେକ ପ୍ରଥମେ ପାଣି ଗରମ ହେଲାପରେ ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇଥା'ନ୍ତି । ଡଙ୍ଗରିଆ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକକଙ୍କର ସମୟଜ୍ଞାନ ବେଶ୍ ପ୍ରଖର । କେତେ ସମୟ ପରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଖାଦ୍ୟୋପଯୋଗୀ ହୋଇଯିବ ତାହା ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି । ଆପତତଃ ଦୁଇ ଫୁଟୁଣା ପରେ ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ । କେବେ କେବେ ଏହି ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସେମାନେ କିଛି ଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି । ଚାଉଳକୁ ଆବଶ୍ୟକଠାରୁ ଅଧିକ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆଗୁଣ୍ଡ ପକାଯାଏ । ଏବଂ ଠିକ୍ ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଚୁଲିରୁ ହାଣ୍ଡିକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଣାଯାଏ । ସେ ପ୍ରକାର ଜାଉ ମଧ୍ୟ ଡଙ୍ଗରିଆମାନଙ୍କର ବେଶ୍ ପ୍ରିୟ ଅଟେ । ପୁନଶ୍ଚ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ (କପେ) କୁ ମଧୁର କରିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ ସଲପ ଗୁଣ୍ଡ (ମାଦା) ମିଶାଇଦିଆଯାଏ ଏବଂ ତାହାକୁ ସେମାନେ ମାଦାକପେ କହନ୍ତି । ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥଳରେ ମାଦାଗୁଣ୍ଡରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ତାହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ବଳବର୍ଦ୍ଧକ ଅଟେ । ତିରୋଟ ସମୟରେ ମାଦାଗୁଣ୍ଡରୁ ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରେ । ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ (କପେ) ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତା ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ଅମଳ କରୁଥିବା ମାଣ୍ଡିଆ ସାଧାରଣତଃ ବିକ୍ରି କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅମଳ ପରେ ପ୍ରଥମେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଏକ ବର୍ଷ ପାଇଁ ସାଇତି ରଖାଯାଏ । ପରେ ଉଦ୍‌ବୃତ୍ତ ଫସଲ ବିକ୍ରୟ ପାଇଁ ସେମାନେ ସ୍ଥିର କରି ପାରନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆ ଅଭାବ ହେଲେ, ତାହାକୁ ହାଟରୁ କିଣି ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ରଖାଯାଏ । ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ (କପେ) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ସେପରି କୌଣସି ନୀତିନିୟମର ବିଧାନ ନାହିଁ । ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଏହି ଜାଉ (କପେ) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରେ । ଭାତ (ଲାହି) ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ (କପେ)

ବ୍ୟତୀତ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟରେ କେତୋଟି ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଯଥା :-

କାଙ୍ଗୁଖିରି (ଲାର୍କା ଲାହି) :-

ପ୍ରଥମେ ଏକ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଗରମ ହେବା ପରେ ସେହି ହାଣ୍ଡିରେ କାଙ୍ଗୁ ଦାନାକୁ ପକାଯାଏ । ତାହା ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶି ଫୁଟିବା ସମୟରେ ସେଥିରେ କିଛି ଗୁଡ଼ କିମ୍ବା ଚିନି ପକାଯାଏ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ସିଝିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ଏପରି ସିଝିବାର କିଛି ସମୟ ପରେ କାଙ୍ଗୁକ୍ଷିରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତାହାକୁ ଚୁଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଣାଯାଏ ।

କନ୍ଦାଯାଉ (କପେ କୁନା) :-

ପ୍ରଥମେ ଏକ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଗରମ କରାଯାଏ । ଖମ୍ବଆଳୁକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ କାଟି ସେଥିରେ ପକାଯାଏ । ତାହା କିଛି ସମୟ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟିବା ପରେ ଆପେ ଫିଟିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନା ପକାଇ ପୁଣି କିଛି ସମୟ ସିଝିବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଯାଏ । ଏହା କିଛି ସମୟ ସିଝିବା ପରେ ତାହା ଯାଉରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟୋପଯୋଗୀ ହୁଏ । ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ତାହାକୁ 'କପେକୁନା' କହନ୍ତି ।

କଂକଡ଼ା ପଲଉ (ଜାନା ପାଗା) :-

ପ୍ରଥମେ କଂକଡ଼ାକୁ ଧୁଆଧୋଇ କରି ତାର ଖୋଳକୁ କାଢ଼ି ଦେଇ ରଖାଯାଏ । ତା' ପରେ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ଗରମ ପାଣି କରାଯାଏ । ଗରମ ପାଣିରେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ପକାଯାଏ । ସେଥିରେ କଙ୍କଡ଼ା ପକାଇ ସିଝାଯାଏ । କିଛି ସମୟ ସିଝିବା ପରେ କୋଶଳା ଚାଉଳ ପକାଯାଏ । କଙ୍କଡ଼ା ଓ ଚାଉଳ ସିଝିଯିବା ପରେ ଏହା କଙ୍କଡ଼ା ପଲଉରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

ଆମ୍ବ ଟାକୁଆ ପିଠା (ମାହ ଟାକୁଆ) :-

ପ୍ରଥମେ ଆମ୍ବ ଟାକୁଆରୁ ଟାକୁଆର କୋଇଲିକୁ ବାହାର କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇ ସାରିବା ପରେ ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ କପଡ଼ାରେ ବାନ୍ଧି ରାତିରେ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଦିଆଯାଏ । ରାତିସାରା ଭିଜାଇବା ଦ୍ୱାରା କୋଇଲିର କଷା ଅଂଶ ଚାଲିଯାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ଗରମ ପାଣି କରି ବତୁରା ଯାଇଥିବା କୋଇଲି ଗୁଣ୍ଡକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ରନ୍ଧାଯାଏ ତାହା ସିଝି ଗଲାପରେ ସବୁକୁ ବାହାର କରି ଆଣି ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦିଆଯାଏ । ମିଶ୍ରଣଟି ପିଠଉରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଏବଂ ସେଇ ପିଠଉକୁ ପତ୍ରଦ୍ୱାରା ସିଝାଇ ପିଠା କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଆମ୍ବଟାକୁଆ ପିଠା କୁହାଯାଏ ।

କରଡ଼ି (ଦେରର୍କା) :-

ପ୍ରଥମେ ବାଉଁଶ କରଡ଼ିକୁ ସରୁ ସରୁ କଟାଯାଏ ତାହାକୁ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଯାଏ । ତା ପରଦିନ ସକାଳୁ ପାଣିରୁ ବାହାର କରି ଆଣି ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଯାଏ । ବାଉଁଶ କରଡ଼ି ସିଝି ସାରିବା ପରେ ସିଝା ପାଣିକୁ ଅଲଗା ରଖାଯାଏ ଓ କରଡ଼ିକୁ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି ପକାଯାଇ ଭଜାଯାଏ । ଏହାକୁ ଭାତ ସଂଗରେ ତରକାରୀ ଭାବରେ ଡଙ୍ଗରିଆ ମାନେ ଭୋଜନ କରନ୍ତି ।

ଗିରିଲ ପୁୟୁ :-

ଗିରିଲ ପିୟୁ ଏକ ଜଙ୍ଗଲ ଜାତୀୟ ଫୁଲ, ଏହାକୁ ବଣରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ଅଣାଯାଏ । ଫୁଲକୁ ପ୍ରଥମେ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଯାଏ, ତାହା ସିଝି ସାରିବା ପରେ ପାଣିରୁ ବାହାର କରି ଆଣି ଶୁଖୁଆ କିମ୍ବା ମାଛ ସହିତ ରାନ୍ଧି ଖିଆଯାଏ ।

ବଣକନ୍ଦା (ଜାଡ଼ାକୁନା) :-

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ବଣକନ୍ଦା ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହୀତ ହୁଏ । ଏହି କନ୍ଦାକୁ ପ୍ରଥମେ ଭଲଭାବରେ ଧୁଆଯାଏ । ତାପରେ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ନେଇ କନ୍ଦାକୁ ସେହି ହାଣ୍ଡିରେ ରଖାଯାଏ । ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଛୋଟି ହାଣ୍ଡି ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଗରମ କରାଯାଏ । କନ୍ଦା ସିଝି ସାରିବା ପରେ ହାଣ୍ଡିକୁ ଚୁଲିରୁ କଢ଼ାଯାଏ । ସେହି ସିଝା କନ୍ଦା ଖାଦ୍ୟୋପଯୋଗୀ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ପଣସ କସା (ପାଣାଷା କଷା) :-

ପଣସ କଠାକୁ ଡୋଳି ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ ସମାଜର ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଜାଣନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ତାହାକୁ ନିକଟସ୍ଥ ନାଳ ବା ଝରଣାରେ ରଖି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କଟାଯାଏ । ପଣସର ଅଠା ଅକାଠ ପାଣିରେ ଭାସିଯାଏ । ତାପରେ ତାହାକୁ ଗୋଟିଏ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଗରମ କରାଯାଏ । ହାଣ୍ଡି ଉପରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କିଛି ସମୟ ଗରମ କରି ସାରିବା ପରେ ପଣସ ସିଝିଯାଏ । ତାପରେ ହାଣ୍ଡିକୁ ଚୁଲି ଓହ୍ଲାଇ ତାହା ଅଣା ହୋଇ ସାରିବାପରେ ପଣସକୁ ଆହୁରି ସାନ ସାନ କରି ପରଷା ଯାଏ । ପଣସରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି କଷା ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ।

ଗାଣ୍ଠିଆ ଜାଉ :-

ଗାଣ୍ଠିଆକୁ ମଧ ଜାଉ କରି ଖିଆଯାଏ । ଏହା ବେଶ୍ ତୃପ୍ତିକର । ଗାଣ୍ଠିଆ ମଞ୍ଜି ସଂଗ୍ରହ କରି ତାକୁ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେସବୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ସିଝି ଗଲାପରେ ତାହାକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ତା' ପରେ ସେହି ଶୁଖିଲା ସିଝା ମଞ୍ଜି ଗୁଡ଼ିକୁ ଆଣି ହେନି କୁଲୁ ଦ୍ୱାରା କୁଟି ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ଏବଂ ସେହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ବତୁରାଇ ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

କାନ୍ଦୁଲ ଜାଉ :-

ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନେ କାନ୍ଦୁଲରୁ ଉଭୟ ଡାଲି ଓ ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । କଞ୍ଚା କାନ୍ଦୁଲରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ କିମ୍ବା ନଛଡ଼ାଇ ତରକାରୀ ମଧ କରାଯାଏ । ତେବେ ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ କାନ୍ଦୁଲକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ସେହି ଚୂନାକୁ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଯାହା ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ।

କଟିଙ୍ଗ୍ ଓ ଟୁଡୁଙ୍ଗ୍ :-

ଏଥିରୁ ଡାଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । କଞ୍ଚା କଟିଙ୍ଗ୍ ବା ଟୁଡୁଙ୍ଗ୍ ସିଝାଇ ସେମାନେ ପତ୍ରଠୋଲାରେ ଖାଇବାକୁ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହା ପାଟିକୁ ମିଠା ଲାଗେ କିନ୍ତୁ ଏହାର ମଞ୍ଜି ଖୁବ୍ ଟାଣ ହୋଇଥିବାରୁ ସିଝିବାକୁ ସମୟ ଲାଗେ ।

ଝଟା ମଞ୍ଜି :-

ଝଟା ମଞ୍ଜିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ସେହି ମଞ୍ଜି ଗୁଡ଼ିକୁ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ତା' ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ ଓ ଲଙ୍କା ପକାଯାଏ । ତରକାରୀ କିଛି ସମୟ ସିଝିବାପରେ ତାହାକୁ ହେଟ (କାଠ ନର୍ମିତ ଡଙ୍କି) ଦ୍ୱାରା ଘାଣ୍ଟି ଦିଆଯାଏ । ଝଟା ମଞ୍ଜି ତର୍କାରୀ ବେଶ୍ ରୁଚିକର ।

ଶାଗ :-

ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନେ ବିଭନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ ରାନ୍ଧି ଭୋଜନ କରନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଶାଗକୁ ଖୁବ୍ ଯତ୍ନରେ ରନ୍ଧନ କରିଥା'ନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ହାଣ୍ଡିରେ ଆବଶ୍ୟକ୍ ପରିମାଣର ପାଣି ଗରମ କରି ଶାଗକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ପକାଇ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ତା' ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଘୋଡ଼ଣୀ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ଶାଗ ସିଝିଯିବାପରେ ଘୋଡ଼ଣୀଟିକୁ କାଢ଼ିଦିଆଯାଏ । ଏଥର ସଠିକ୍ ଅନୁପାତର ଲୁଣ ଓ ଲଙ୍କା ପକାଇ, କିଛି ସମୟପରେ ହାଣ୍ଡିକୁ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଣାଯାଏ । ଶାଗକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ପତ୍ରଠୋଲାରେ ପରଷାଯାଏ । ଶାଗ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ମାଟି ହାଣ୍ଡିର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ତେବେ ଆଜିକାଲି ମାଟିହାଣ୍ଡି ବଦଳରେ ରସ ଡ଼େକ୍‌ଚିର ପ୍ରଚଳନ ହେଲାଣି । ଅନେକ ଡଙ୍ଗରିଆ ହାଟରୁ ରସ ଡ଼େକ୍‌ଚି ଓ କରେଇ କିଣି ବ୍ୟବହାର କଲେଣି ।

ପୋଢ଼ମାଂସ :-

ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧଙ୍କର ଅତି ପ୍ରିୟ ଭୋଜନ ହେଲା ପୋଢ଼ମାଂସ । ଏହାକୁ ସେମାନଙ୍କ ଭାଷାରେ 'କଡ୍ରଭଙ୍ଗା' କୁହାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଓ ଉତ୍ସବାଦି ସମୟରେ ପୋଢ଼ ମାରିବା ସେମାନଙ୍କ ପରଂପରାନୁମୋଦିତ ଅଟେ । ବେଳେ ବେଳେ ମନ ଖୁସିରେ ମଧ୍ୟ ପୋଢ଼ ମାରି ମାଂସ ଭୋଜନ କରିବା ସେମାନଙ୍କ ରୁଚି । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ, ପରିବାରରେ ବା ଗ୍ରାମରେ କୌଣସି ବିପଦ ଦେଖାଦେଲେ ତାହା ଦେବା ଦେବୀଙ୍କ କୋପସଂଯାତ ବିଚାରି ସେମାନେ ପୋଢ଼ (ମଇଁଷୀ) ବଳି ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ତା'ର ମାଂସକୁ ସମସ୍ତେ ବାଣ୍ଟି ନିଅନ୍ତି ।

ପୋଢ଼ ମାଂସକୁ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି । ଭୋଜିଭାତ ବା ଉତ୍ସବାଦି ସମୟରେ ଏହି ମାଂସ ରନ୍ଧନର ଦାୟିତ୍ୱ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଘର ଭିତରେ ରାନ୍ଧନ୍ତି । ବାହାରେ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟତଃ ରସ ହାଣ୍ଡି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ଏବଂ ତାହା ଗାଁର ସଦର ଘର ପାଟେରେ ଟଙ୍ଗା ହୋଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଅଣାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଗାଁରେ ସାନ ଓ ବଡ଼ ଏପରି ଦୁଇଟି ହାଣ୍ଡି ଥାଏ । ବଡ଼ ରସ ହାଣ୍ଡିରେ ତିରିଶରୁ ପଞ୍ଚତିରିଶ କିଲୋଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଂସ ରାନ୍ଧିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବାବେଳେ ସାନ ହାଣ୍ଡିରେ ଏହାଠାରୁ କମ୍ ମାଂସ ରନ୍ଧାଯାଇପାରେ ।

ପୋଢ଼ ମାଂସର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସୃତ ହୁଏ । ଚୁଲି ଭଲଭାବରେ ଜଳି ସାରିବା ପରେ ତା ଉପରେ ହାଣ୍ଡି ବସାଯାଏ । ସେଥିରେ ପ୍ରାୟ ଅଧା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (ମାଂସର ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ) ପାଣି ଭରି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ପାଣି ଗରମ ହେବାପରେ ସେଥିରେ ମାଂସ ପକାଯାଏ । ମାଂସ ଓ ପାଣି ଏକତ୍ର ଫୁଟୁଥିବା ବେଳେ ଲୁଣ, ଗୋଟା ଲଙ୍କା ବା ଖଣ୍ଡ ଲଙ୍କା ପକାଯାଏ । କେତେଜଣ ଲଙ୍କା ପକାଇ ନଥାନ୍ତି ମଧ୍ୟ । ତା' ପରେ ହେଟ ଦ୍ୱାରା ମାଂସକୁ ତଳ ଉପର କରି ଘାଣ୍ଟି ଦିଆଯାଏ ଯେପରି ସେସବୁ

ଉତ୍ତମରୂପେ ସିଝିଯାଇ ପାରିବ । ତିନି ଚାରି ଫୁଟୁଣା ପରେ ହାଣ୍ଡିକୁ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ତର୍କାରୀ ଥଣ୍ଡା ହେଲାପରେ ପତ୍ର ଠୋଲାରେ ପରଷାଯାଏ ।

ଘରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ପୋଢ଼ମାଂସ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ କେତୋଟି ବିଧିବିଧାନକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି । ଯେଉଁ ହାଣ୍ଡିରେ ମାଂସ ରନ୍ଧାଯାଏ ତାକୁ ଝରଣା ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଧୋଇ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତି । ସେ ପାତ୍ରରେ ମାଂସ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ରନ୍ଧାଯାଏ ନାହିଁ । ପୁନଶ୍ଚ ଚୁଲିର ଯେଉଁ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ମାଂସ ରନ୍ଧାଯାଉଥାଏ, ସେ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ ସେମାନେ ରାନ୍ଧନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମାଂସ ରନ୍ଧା ଶେଷପରେ ଚୁଲିକୁ ଭଲଭାବରେ ଲିପାପୋଛା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଅମାନ୍ୟ କଲେ ତା ଗୃହକୁ ଲାହିପେନୁ (ଧନର ଦେବୀ) ଙ୍କର ଆଗମନ ଘଟେ ନାହିଁ ଫଳରେ ଖାଦିପିଦି (ଖାଇବା ପିନ୍ଧିବା) ର ଅଭାବ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ।

ଶୁଖୁଆ ଚାଖଣା :-

ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଡଙ୍ଗରିଆ ଶୁଖୁଆପ୍ରିୟ । ଭାତ ବା ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ସହିତ ଶୁଖୁଆ ଚାଖଣା ଟିକିଏ ଥିଲେ ସେମାନେ ପରମ ତୃପ୍ତି ଲାଭ କରନ୍ତି । ତେବେ ସେମାନେ ନିଜେ ମାଛ ବା ମାଂସ ଶୁଖାଇ ଶୁଖୁଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏସବୁକୁ ହାଟବଜାରରୁ କିଣି ସାଇତି ରଖିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ଖା'ନ୍ତି । ତେବେ ଆଜିକାଲି ସେମାନେ ତେଲ, ପିଆଜ ଓ ହଳଦୀ ପକାଇ ଶୁଖୁଆ ତର୍କାରୀ କରି ଜାଣିଲେଣି ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଛୋଟ ମାଟି ହାଣ୍ଡି ବା ପିତଳ ହାଣ୍ଡି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ତିରୋଟି ଖାଦ୍ୟ :-

ମାର୍ଗଶୀର ଠାରୁ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ମାଘ, ଫାଲଗୁନ, ଚୈତ୍ର, ବୈଷାଖ, ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଏପରି ପାଞ୍ଚ ଛ' ମାସ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧଙ୍କ ନିକଟରେ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଏ ସମୟରେ ସେମାନେ ବ୍ୟୟବହୁଳ କଡ୍ରୁପଞ୍ଚ ଓ ଘଣ୍ଟପର୍ବ ଅବସରରେ ହଜାର ହଜାର ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟ କରନ୍ତି । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ମାନଦଣ୍ଡକୁ ଦୋହଲାଇ ଦିଏ । ଏହି ପର୍ବପାଳନର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ହିଁ ତିରୋଟ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଆସିଯାଏ; ଖାଦ୍ୟ ଅନଟନ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଫସଲ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧିକାଂଶ ଡଙ୍ଗରିଆଙ୍କର ତୋଲି (ଟପା), ଡୁନ୍ଦା (ବଡ଼ ଟୋପି), ମାଟିହାଣ୍ଡି (ଓ୍ୱାରଗା ଡକା) ନିଃଶେଷ ପ୍ରାୟ ହୋଇଯାଏ । ବୁଣାବୁଣି ପାଇଁ ସଂରକ୍ଷିତ ବିହନ ମଧ୍ୟ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ । ଏ ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଲ ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଭରସା । ନିଅଣ୍ଟିଆ ସମୟ ପାଇଁ ସେମାନେ ସାଇତି ରଖିଥିବା କରଡ଼ି ଗୁଣ୍ଡ ଆମ୍ବଟାକୁଆ, କୋଇଲି, ସଲପ ଗଛ ଗଣ୍ଡିର ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଶୁଖିଲା ମାଂସ ଉପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି ।

ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧଙ୍କର ତିରୋଟ ଖାଦ୍ୟକୁ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ଯଥା :- ସଂରକ୍ଷିତ ଓ ସଦ୍ୟ ସଂଗୃହୀତ । ସଂରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଫଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କାଣ୍ଡଜାତୀୟ ଓ ବିଭିନ୍ନ ମାଂସ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସଦ୍ୟ ସଂଗୃହୀତ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଗଛର ଡାଳ, ଫୁଲ, ଫଳ, ମୂଳ, ଛତୁ ଓ ଆମିଷଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଶୈଳୀ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଏବଂ ସଦ୍ୟ ସଂଗୃହୀତ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଷାଋତୁ ଓ ଶୀତଋତୁରେ ହିଁ ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ ।

ସଂରକ୍ଷିତ ଫଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଆମ୍ବ, ତେନ୍ତୁଳି, ସିଆଡ଼ି, ଚିଲି, ଗିରିଢ଼ି, ବୋରିଢ଼, ହରିଢ଼ା, ମକା ଓ ପଣସ ଆଦି ପ୍ରଧାନ ଅଟେ । ପୌଷ ମାସରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୈଶାଖ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏସବୁର ସଂଗ୍ରହ ଓ ସଂରକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏବଂ ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେତେକକୁ କେବଳ ବର୍ଷାଋତୁରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକକୁ ଶୀତଋତୁରେ ଖାଦ୍ୟୋପଯୋଗୀ କରାଯାଇଥାଏ । ସଂରକ୍ଷିତ ଡାଲଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବାଉଁଶ କରଡ଼ି (ଦର୍କା) ଅନ୍ୟତମ । ସେହିପରି ମାଂସଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଶୁଖିଲା ପୋଢ଼ ବା ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ ପ୍ରଧାନ ଏହାକୁ ଖରାରେ ବା ଚୁଲି ପାଖରେ ଶୁଖାଯାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ମହୁ, ମହୁମାଛି, ଟେଙ୍କର, ପୋକ, ବିରୁଡ଼ି ଓ କାଇ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟାଭାବ (ତିରୋଟ) ସମୟରେ ସେମାନେ ଉଲ୍ଲାସର ସହିତ ଭୋଜନ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ସଂରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟର ଉଦାହରଣ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା :-

ଆମ୍ବ :-

ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆମ୍ବର ଭୂମିକା ବିବିଧ । ଆମ୍ବରସଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ତା'ର ଚୋପା (ପାଲା), ଟାକୁଆ (ଟାକୁ) ଓ କୋଇଲି (ପର୍ଚା) ଆଦି ସମସ୍ତ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ କରାଯାଇଥାଏ । ଆମ୍ବ ଚୋପାରୁ ସେମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି ଚମ୍ପେଇଟି । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ପାଚିଲା ଆମ୍ବ (କାମ୍ବିତା ଆମ୍ବା) କୁ ଗୋଲାକାରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ଶିଆଡ଼ି ରଶୀ ଦ୍ୱାରା ଘରେ କିମ୍ବା ଦାଣ୍ଡରେ ଝୁଲାଇ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏହିପରି ଦୁଇଦିନ ଶୁଖିଲାପରେ ସେସବୁକୁ ବାହାର କରି ପଟି (ଡାଙ୍ଗରା) ଉପରେ ବିଛାଇ ପୁଣି ଶୁଖାନ୍ତି । ସେସବୁ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖି ଖଡ଼ ଖଡ଼ ହେଲାପରେ, ବଡ଼ବଡ଼ ଡାଲାରେ ରଖି ଡାଲାମୁହଁକୁ ଶିଆଡ଼ି ପତ୍ରଦ୍ୱାରା ନିବୁଜ କରି ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତି । ବର୍ଷା ଋତୁରେ ତିରୋଟ କାଳରେ ଏଥିରୁ କିଛି ବାହାର କରି ସିଝାଇ ବା ପେଜ ସହିତ ମିଶାଇ ଭୋଜନ କରନ୍ତି ।

ଆମ୍ବ ରସରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଆମ୍ବ ସଢ଼ା ବା ଆମ୍ବା ଆଡ଼େ । ପାଚିଲା ଆମ୍ବର ଚୋପାକୁ ପ୍ରଥମେ ସଯତ୍ନରେ ଛଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ଅଗ୍ରଭାଗ ଚାରିଖଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା ଏକ ବାଉଁଶରେ ସେସବୁକୁ ପୂରାଇ ପଥରରେ ଛେଚି ଛେଚି ସେଥିରୁ ରସ ନିଗିଡ଼ାଯାଏ । ସଂଗୃହିତ ରସକୁ ଗୋଟିଏ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ପୂରାଇ ଚୁଲିରେ ବସାଯାଏ । ତାହା ଥରେ ଦୁଇଥର ଫୁଟିସାରିଲା ପରେ ସେଇ ରସକୁ ବାଉଁଶ ପଟି ବା ଡାଙ୍ଗରା ବା କୁଲାରେ ପତଳା କରି ଢ଼ଳାଯାଏ । ଦୋରୁଅର ବହଳ ଦେଢ଼ଇଞ୍ଚ, ଦୁଇଇଞ୍ଚରୁ ଅଧିକ ନହେବା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଏ । ତା' ପରେ ତାକୁ ଖରାରେ ଶୁଖିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଆଯାଏ । ଶୁଖି ଆସିଲାବେଳକୁ ଛୁରୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କଟାଯାଏ । ପୁଣି ତାକୁ ଭଲଭାବରେ ଶୁଖାଇ ହାଣ୍ଡିରେ ରଖି ଶିଆଡ଼ି ପତ୍ର ଦ୍ୱାରା ବାନ୍ଧିଦିଆଯାଏ । ବର୍ଷାଦିନେ ପେଜ ସହିତ କିମ୍ବା ସେମିତି ଖାଲି ଆମ୍ବସଢ଼ାକୁ ଚୋବାଇ ଖିଆଯାଏ ।

ଆମ୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ତୃତୀୟ ଖାଦ୍ୟଟି ହେଲା ଟାକୁଆ ପେଜ (ଟାକାଗୁଣ୍ଡା କପେ) ଓ କୋଇଲି ପେଜ (ପର୍ଚା କପେ) । ପାଚିଲା ଆମ୍ବର ରସ ଖାଇବା ପରେ ତା'ର ଟାକୁଆକୁ ଫିଙ୍ଗି

ନଦେଇ ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ସାଇତି ରଖନ୍ତି । ସେସବୁକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ଶୁଖିଲା ଟାକୁଆକୁ ଫଟାଇ ଟାକୁଆ ଓ କୋଇଲିକୁ ପୃଥକ କରିଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ପୃଥକ ଭାବରେ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ଟାକୁଆ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଧୁଆଧୋଇ ନକରି ସାଇତି ରଖାଯାଏ କିନ୍ତୁ କୋଇଲି ଗୁଣ୍ଡରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ପାଣି ପୂରାଇ ରଖାଯାଏ । ବର୍ଷାଋତୁ ବା ଶୀତଋତୁରେ ଟାକୁଆ ଗୁଣ୍ଡ ଓ କୋଇଲି ଚୂନାରୁ ପେଜ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ।

ଆମ୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଆମ୍ବୁଲ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ରୁଚିକର । କଞ୍ଚା ଆମ୍ବକୁ କାତ୍ରୀ ଦ୍ୱାରା ମଝିରୁ ଦୁଇଫାଳ କରି କାଟି କୋଇଲିକୁ ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ ସେସବୁକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ସାଇତି ରଖାଯାଏ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ତାହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ତେନ୍ତୁଳି :-

ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ତେନ୍ତୁଳିକୁ ଲେଲି କହନ୍ତି । ଏଥିରୁ ସେମାନେ ତେନ୍ତୁଳି ଖଟା ବା ଲେଲି ଚାଖନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥା'ନ୍ତି । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ବୈଶାଖ ଓ ଜ୍ୟେଷ୍ଠମାସରେ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । ପାଚିଲା ତେନ୍ତୁଳିକୁ ଗଛରୁ ତୋଳି ସେସବୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ବଡ଼ ବଡ଼ ହାଣ୍ଡିରେ ରଖାଯାଏ । କେତେକ ଏଥିରେ ଲୁଣ ପକାଇ ରଖନ୍ତି । ଡିରୋଟ ସମୟରେ ଚାଖନା ବା ଆମିଳି କରି ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ କରାଯାଏ ।

ଶିଆଡ଼ି :-

ଜଙ୍ଗଲରୁ ଶିଆଡ଼ି ଫଳ ସଂଗ୍ରହ କରି ତାକୁ ପୋଡ଼ି ସେଥିରୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରାଯାଏ ଏବଂ ସେହି ମଞ୍ଜିକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ସମୟରେ ଟାକୁଆ, ସଲପ ବା ପେଜ ସହ ଶିଆନି ମଞ୍ଜି ଖିଆଯାଇଥାଏ । ଏହାର ସ୍ୱାଦ ମଧୁର ଓ ରୁଚିକର ।

ଶିଆଡ଼ି ପରି ଚିଲି, ଗରିଡ଼୍, ବୋରିଡ୍ ଓ ହରିଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ କରି ପାରନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକର ସ୍ୱାଦ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଟେ ।

ମକା :-

ଡିରୋଟ ସମୟ ପାଇଁ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମକାର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ମକାକୁ ଗଛରୁ ତୋଳି ଆଣି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଘର ଭିତରେ ଝୁଲାଇ ରଖାଯାଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଏହାକୁ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ମଞ୍ଜି ଛଡ଼ାଇ ଖିଆଯାଏ । ଖାଦ୍ୟାଭାବ ସମୟ ମକାମଞ୍ଜି ଖାଇ ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ଉଦର ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତି । ଏହା ରୁଚିକର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାୟକ ମଧ୍ୟ । ମକାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ସେମାନେ ସେଥିରୁ ଜାଉ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ମକାଜାଉ ଖାଇଲେ କ୍ଷୁଧା ଅନୁଭୂତ ହୁଏନାହିଁ । ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମକାଜାଉ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନେ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ।

ପଣସ :-

ଖାଦ୍ୟାଭାବ ସମୟରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଡଙ୍ଗରିଆ ପଣସକୁ ପୋଡ଼ି ବା ତରକାରୀ କରି ଖାଇଥା'ନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଖରାଦିନେ ଖାଇଥିବା ପାଚିଲା ପଣସର ମଞ୍ଜିକୁ ସେମାନେ ଶୁଖାଇ ରଖିଥା'ନ୍ତି । ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଉପର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଭିତର ଅଂଶରୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏହା ଶିଆଡ଼ି ମଞ୍ଜି ପରି ମଧୁର ଓ ରୁଚିକର ।

କରଡ଼ି :-

ସଂରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କରଡ଼ିର ସ୍ଥାନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଡଙ୍ଗରିଆ ଭାଷାରେ ଏହାକୁ ଡେରକା କୁହାଯାଏ । ବାଉଁଶ ଏକ କନ୍ଦାଜାତୀୟ ବୃକ୍ଷ । କନ୍ଦା ଭିତରେ ପଲକା ଥାଏ । ପଲ୍‌କା ବାହାରିଥିବା ଅଂଶକୁ ଗଣ୍ଠି କୁହାଯାଏ । ସେହି ଗଣ୍ଠିରୁ ବାହାରୁଥିବା ବାଉଁଶ ଗଜାକୁ କଅଁଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଭାଂଗି ଆଣି ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ସାଇତି ରଖନ୍ତି । ଉପର ଛାଲିକୁ ଛଡ଼ାଇ ସେହି ଗଜାକୁ କାଟ୍ରିଦ୍ୱାରା ଚାରି ଆଙ୍ଗୁଳି ଲେଖାଏଁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦୁଇତିନି ଦିନ ରଖନ୍ତି । ଫଳରେ ତାହାର ପିତା ଅଂଶ ଚାଲିଯାଏ ଓ ପାଟିକୁ ମଧୁର ଲାଗେ । ବାଉଁଶ ଗଜା ଚାଖଣ୍ଡେ ଉଚ୍ଚତାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ହାତେ ଦେଢ଼ ହାତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ମୋଟ ହୋଇଥିବାବେଳେ ତାହାକୁ ଭାଙ୍ଗି ଅଣାଯାଏ । କେତେକ ଡଙ୍ଗରିଆ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ତାକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟାନ୍ତି ଓ ଫୁଟିଲାପରେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ପୁଣି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଥା'ନ୍ତି । ଏବଂ ପୁନଶ୍ଚ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ତରକାରୀ ବା ଭଜା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥା'ନ୍ତି । ଲଙ୍କା ଓ ଲୁଣ ପକାଇ କରଡ଼ି ତରକାରୀ ବା ଭଜାକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରାଯାଏ । ମାସ ମାସ, ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି କରଡ଼ି ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇ ରହେ । ଏହା ଯେତେ ପୁରୁଣା ହୁଏ, ସେତିକି ସ୍ୱାଦୁଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଡଙ୍ଗରିଆ ମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ । ମଦ ସାଙ୍ଗରେ କେହି କେହି କରଡ଼ି ଚାଖନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖା'ନ୍ତି । ତିରୋଟ ସମୟରେ ଏହା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ । ତେବେ ପେଟ ଭର୍ତ୍ତି କରିବାକୁ କରଡ଼ି ଖିଆଯାଏ ନାହିଁ ।

ସଲପ ଗୁଣ୍ଡ :-

ତିରୋଟ ସମୟରେ ସଲପ ପେଜ୍ ବା ମାଦା କହ ପେର ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ରହିଛି । ଏହା ଟାକୁଆପେଜ୍ ବା କୋଇଲି ପେଜ୍ ଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ରୁଚି ସଂପନ୍ନ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର । ସଲପ ଗଛର ଗଣ୍ଡିରୁ ସଲପଗୁଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ସଲପ ଗଛ ଶୁଖିଗଲାପରେ ତାହାର ମଞ୍ଜକୁ ବାହାର କରି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ତା'ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପଥର ବା କାଠ ନିର୍ମିତ କଟରାରେ (ପିଟଣା) ରେ ଛେଚି ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତି । ଏହା ଗୁଣ୍ଡ ହେବା ପରେ ଚିକ୍‌କଣ ହେବା ପାଇଁ ତାକୁ ନେଇ ଜାତଓ୍ୱାଲିରେ ପେଷାଯାଏ । ତା'ପରେ ସେସବୁକୁ ଚାଲୁଣିରେ ଚଲାଇ ଖଦଡ଼ ଅଂଶକୁ ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ । ଏଥର ସେହି ଚୂନାକୁ ନେଇ ବଡ଼ ବଡ଼ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସାଇତି ରଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁରକ୍ଷିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖାଯାଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟାଭାବ ସମୟରେ ସଲ ଗୁଣ୍ଡରୁ ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହି ଜାଉ ହିଁ ମାଦାକପେ । ସଲପଗୁଣ୍ଡରୁ ପିଠା ବା ମାଦାପିଟେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ମାଦାକପେ ହେଉ ବା

ମାଦାପିଟେ ଉଭୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣ ଓ ଲଙ୍କା ପଡ଼ିଥାଏ । ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ଏହାକୁ ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚନା କରନ୍ତି । କେବଳ ତିରୋଟ ସମୟରେ ନୁହେଁ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ମାଦାପିଟେ ବା ସଲପ ପିଠା ଦେଇ ତୃପ୍ତ କରାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଅବସରରେ ଏହା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ସେହିପରି ମାଂଷପ୍ରିୟ ଡଙ୍ଗରିଆ ଏହାର ସଯତ୍ନ ସଂରକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଜାଣନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ବାଉଁଶବାଡ଼ି ସାହାଯ୍ୟରେ ସେମାନେ ମାଂସକୁ ବାହାରେ ଶୁଖାଇ ରଖିଥା'ନ୍ତି । ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥଳରେ ଚୁଲି ଉପରେ ଥିବା ଭାଡ଼ିରେ ମାଂସ ଶୁଖାଯାଇଥାଏ । ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଗୋଟିଏ ଡାଲାରେ ସାଇତି ରଖାଯାଏ । ଏବଂ ତିରୋଟ ସମୟରେ ଏହି ମାଂସକୁ ବାହାର କରି ସିଝାଇ ଖିଆଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ ପରିବାର ଏହିପରି ଭାବରେ ହିଁ ମାଂସର ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତି ।

ସଦ୍ୟ ସଂଗୃହିତ ଖାଦ୍ୟ :-

ସଦ୍ୟ ସଂଗୃହିତ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା ମଧ୍ୟରେ ଛତୁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୟତମ । ଡଙ୍ଗରିଆ ମାନଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ଭାଷାରେ ଏହାକୁ 'ବୁତ୍‌କା' କୁହାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସାଧାରଣତଃ ବର୍ଷା ବା ଶୀତଋତୁରେ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଗଛର ମୂଳ, କାଣ୍ଡ ବା ବାଉଁଶ ଗଦା ତଥା ଗୋବର ଗଦାରୁ ସଂଗୃହିତ ଛତୁକୁ ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ଖାଦ୍ୟୋପଯୋଗୀ ମନେକରନ୍ତି । ଛତୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ । ଦଳ ଦଳ ହୋଇ ଧାଙ୍ଗଡ଼ୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ଛତୁ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଗଛ ଡାଳରେ ହୋଇଥିବା ଛତୁ ପୁରୁଷମାନେ ହିଁ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି । ବସ୍ତୁତଃ ଛତୁ ସଂଗ୍ରହରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷର ବାରଣ ନଥାଏ ।

ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତିର ୬୦ ପ୍ରକାର ଛତୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ଛତୁ ଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱାଦ ଓ ଗୁଣ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଯଥା :-

ହେଗିକୁତ୍‌କା :-

ଏ ପ୍ରକାର ଛତୁ ସାଧାରଣତଃ ସେର୍‌ଜ ଗଛରେ ହୁଏ । ମୂଳ ଅପେକ୍ଷା ଡାଳରେ ଛତୁର ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥାଏ । ମନ୍ଦାର ଫୁଲ ପରି ଲାଲ୍ ଟହଟହ ହୋଇ ଏହି ଛତୁ ପେନ୍ଥା ପେନ୍ଥା ଓହଳିଥାଏ । ପୁରୁଷ ଲୋକମାନେ ଗଛରେ ଚଢ଼ି ଏହି ଛତୁ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି । ତା' ପରେ ଏହାକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଚେକା ଚେକା କରି କାଟି ଲୁଣ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ନିଆଁରେ ଫୁଟାଇ ଭୋଜନ କରାଯାଏ । ଜଙ୍ଗଲରେ ହେଗିକୁତ୍‌କା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫୁଟିଥାଏ । ତିରୋଟ ସମୟର ଏହା ଏକ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଏହି ଛତୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟମରା ଦୂର ହୁଏ ।

ଆମ୍ବା କୁତ୍‌କା :-

ଆମ୍ବ ଗଛର ଶୁଖିଲା ଗଣ୍ଡିରେ ଫୁଟିଥିବା ଏହି ଛତୁକୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ସଂଗ୍ରହ କରି ମଲ୍ଲିଫୁଲ ପରି ଧୋବ ଫରଫର ଏ ଛତୁ ଦେଖିବାକୁ ଭାରି ସୁନ୍ଦର । ହାତକୁ ଚିକ୍‌କଣ ଲାଗିଲେ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାବେଳେ ଏହା ରତ୍‌ରତ୍ କରୁଥାଏ । ଏହି ଛତକୁ ପ୍ରଥମେ ଧୋଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଆଯାଏ । ଅନୁପାତ

ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ପାଣି ଦେଇ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ନିଆଁରେ ଫୁଟାଯାଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଡଙ୍ଗରିଆ ଲୁଣ ସହିତ ଲଙ୍କା ମଧ୍ୟ ପକାଇଥା'ନ୍ତି । ଫଳତଃ ଏହା ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଟାଣୁକୁତ୍‌କା :-

ଏହା ଟାଣାକୁତ୍‌କା ରୂପେ ମଧ୍ୟ କଥିତ । ବଡ଼ବଡ଼ ଅଳିଆଗଦା ଉପରେ ବା ତା' ନିକଟରେ ଟାଣାକୁତ୍‌କା ଫୁଟିଥାଏ । ଏହାକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ଆଣି ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ, ପାଟିରେ ପଡ଼ିଲେ ମିଳାଇଯାଏ । ଭାତ ବା କୋଶଳ ଭାତ ସହିତ ଟାଣାକୁତ୍‌କା ପରଷାଯାଏ । ଏହି ଛତୁ ଖାଇଲେ ଦେହ ଓ ମନ ଫୁର୍ତ୍ତି ରହେ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଡଙ୍ଗରିଆ ମାନଙ୍କର ମତ ଯେ ଟାଣାକୁତ୍‌କା ସହାୟକ ହୁଏ । ତେଣୁ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନେ ଟାଣାକୁତ୍‌କା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇଥା'ନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଜଙ୍ଗଲରେ ଏ ଛତୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ମିଳେ ।

ପୁଚି କୁତ୍‌କା :-

ଉଇ ହୁଙ୍କାରେ ଫୁଟୁଥିବା ଛତୁକୁ ସେମାନେ ପୁଚି କୁତ୍‌କା କହନ୍ତି । ଅନ୍ୟତ୍ର ଏଛତୁ ଫୁଟେ ନାହିଁ । ଉଭୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ପୁଚି କୁତ୍‌କାର ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ସଫା ଧଳା । କେତେକ ଈଷତ୍ ହରିଦ୍ରାବର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣ କରିଥା'ନ୍ତି ମଧ୍ୟ । ଏହାକୁ କାଟି ଜାଉ କରି ଖିଆଯାଏ । ପୁଚି କୁତ୍‌କା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମନ ଚଞ୍ଚଳ ରହେ । ତେବେ ଏହା ଖୁବ୍ କମ୍ ମିଳେ ଏବଂ ସଂଗ୍ରହ ନିମିତ୍ତ ବହୁ ଦୂର ଓ ଦୂରାନ୍ତରକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପୁଚି କୁତ୍‌ତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ରୁଚିକର । ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିବା ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କଳହ ଉପୁଜିଥାଏ । ପୁଚି କୁତ୍‌କା ଘରେ ରନ୍ଧାଯାଏ ଏବଂ ନିଜ ପରିବାର ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଟିକିଏ ବି ଦିଆଯାଏନାହିଁ । ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଯଦି ସାପ ବାହାରି ଫଣା ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ଶୁଭକାରକ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ।

ମାଡ଼ି କୁତ୍‌କା :-

ବାଉଁଶ ମୂଳରୁ ମାଟି କୁତ୍‌କା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ବାଉଁଶ ମୂଳରେ ଏହି ଛତୁ ଫୁଟିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ରଙ୍ଗ ପାଉଁଶିଆ ଧଳା । ଖାଇବାକୁ କଷା ଲାଗେ । ତେବେ ପାଣିରେ କିଛି ସମୟ ବତୁରାଇ ଦେଲେ କଷା ଅଂଶ କିଛି ପରିମାଣରେ ଦୂର ହୋଇଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ମାଡ଼ି କୁତ୍‌କା ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ସଂପନ୍ନ । ଶରୀରରେ ଥିବା କୁଣ୍ଡିଆ ଜୀବାଣୁକୁ ଏହା ବିନାଶ କରେ । ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏନାହିଁ । ତେଣୁ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ ଖୁବ୍ ଆଗ୍ରହ ସହକାରେ ମାଡ଼ି କୁତ୍‌କା ସଂଗ୍ରହ କରି ଭୋଜନ କରନ୍ତି । ବ୍ୟାପକ ପୋଡୁ ଚାଷ ଓ ବାଉଁଶ ବୁଦା ସବୁ ଧ୍ୱଂସ ହୋଇଯିବା ପରେ ଆଜିକାଲି ମାଡ଼ି କୁତ୍‌କା ବିରଳ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ସାଧାରଣତଃ ପିଲା ଓ ବୃଦ୍ଧଲୋକମାନେ ମାଡ଼ି କୁତ୍‌କା ମହାନନ୍ଦରେ ଭୋଜନ କରନ୍ତି ।

ପାଣ୍ଡୁଣିକା କୁତ୍‌କା :-

ଏ ପ୍ରକାର ଛତୁ ଶୁଖିଲା କାଠ ଉପରେ ଫୁଟିଥାଏ ଏବଂ ସାଧାରଣତଃ ଡଙ୍ଗର ପୋଡ଼ିଲା ପୂର୍ବରୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ସାମାନ୍ୟ ପିତା ଲାଗେ, କିନ୍ତୁ ହାତକୁ ଖୁବ୍ କୋମଳ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ପିତା ଅଂଶକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖାଯାଏ, ତଥାପି ଜାଉରେ ପଡ଼ିଲେ ଜାଉ

ପିତାଲାଗେ । ଏହି ଛତୁର ରଙ୍ଗ ଈଷତ୍ ଧବଳ । ପାଣ୍ଡୁଣିକା ଛତୁର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏହା ଗର୍ଭଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ କରାଏ । ତେଣୁ ଉଭୟ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ପାଣ୍ଡୁଣିକା କୁତ୍‌କା ଉପାଦେୟ ଅଟେ । ପିଲା ଓ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଗଣ ଏହି ଛତୁକୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ଡ୍ରିଇ ଓ କ୍ରିଚିଲି :-

ମଲା ପଣସ ଗଛରେ ଫୁଟୁଥିବା ଛତୁକୁ ଡ୍ରଇ ଓ ଜୀଅନ୍ତା ପଣସ ଗଛ ଉପରେ ଫୁଟୁଥିବା ଛତୁକୁ କ୍ରିଚିଲି କୁହାଯାଏ । ଡ୍ରଇ ତୁଳନାରେ କ୍ରିଚଲି ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ । ମନ୍ଦାର ଫୁଲ ଆକାରରେ ଏହା ପେନ୍ଥା ପେନ୍ଥା ହୋଇ ଏ ଛତୁ ଫୁଟିଥାଏ । ରଙ୍ଗ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା ପରି ଦେଖାଯାଏ । ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ପକାଇ ଏହି ଛତୁକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଯାଏ । ଏହା ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ବୋଲି ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ।

ୱାଟାଂ :-

ପାଟିକୁ ମିଠା ଓ ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦୁକର ଏହି ଛତୁ ପାହାଡ଼ିଆ କୃଷ୍ଣ ମୃତ୍ତିକାରେ ଫୁଟିଥାଏ । ରଙ୍ଗ ଈଷତ୍ ହଳଦିଆ । ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ୱାଟାଂ ସଂଗ୍ରହ କରି ଘରକୁ ଆଣନ୍ତି ଏବଂ ଧୋଇଧୋଇ ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା, ଲୁଣ ପକାଇ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ରନ୍ଧନ କରନ୍ତି ।

ଡାଙ୍ଗୁ :-

ୱାଟାଂ ଜାତୀୟ ଏହି ଛତୁ ମଧ୍ୟ ମାଟିରେ ହିଁ ଫୁଟେ । ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଓ ହଳଦୀ ପକାଇ ସିଝାଇ ଖିଆଯାଏ । ଡାଙ୍ଗୁ ଓ ୱାଟାଂ ପରି ଛତୁରେ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର କରିବାର ଔଷଧୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ କେତେକ ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ।

ଏପିକୁତ୍‌କା :-

ପୁରୁଣା ଡଙ୍ଗର ଓ କୋଶଳ ଡଙ୍ଗର ଇତ୍ୟାଦିରେ ଏ ଛତୁ ବେଶୀ ଫୁଟିଥାଏ । ଏହା ପ୍ରାୟ ମାଟିଆ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । ପାଟିକୁ ମଧୁର । କେବଳ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଓ ଧାଙ୍ଗଡ଼ୀମାନେ ଦଳଦଳ ହୋଇ ଏ ଛତୁ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି । ପୁରୁଷମାନେ ଏହି ଛତୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଦୋଷାବହ ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ସେମାନେ ବୀତସ୍ପୃହ । ଏପିକୁତ୍‌କା ପେଟ ଥଣ୍ଡା ରଖେ ଏବଂ ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରଖେ ବୋଲି ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ଧାରଣା ପୋଷଣ କରିଥା'ନ୍ତି ।

କାପକୁତ୍‌କା :-

ଦେହକୁ ଉପକାରୀ ଏହି ଛତୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ । ଏହା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୁଏ ବୋଲି ଡଙ୍ଗରିଆ ମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ । ଜଡ଼ାଗଛର ମୂଳରେ କାପ୍‌କୁତ୍‌କା ଫୁଟେ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଗୋବର ଛତୁ ଏବଂ ମାଡ଼ାସୁରାରୀ, ପୁଚିପୋୟୁ ଦ୍ରାହାବାଡ଼ି, ଟାକୁପାଙ୍ଗା ଓ ହିଙ୍ଗା ନାମକ ଛତୁ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଡଙ୍ଗରିଆମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଅଟେ । ଲୁଣ ଓ ଲଙ୍କା ନ ପକାଇ ଏସବୁ ରନ୍ଧନ କରାଯାଏ । ଏହା ଯେତିକି ମଧୁର ସେତିକି ହିତକର ।

ଏହି ସମୟର ଖାଦ୍ୟାଭାବକୁ ଦୂର କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନେ ସଦ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ମୂଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ରହିଛି । ସେମାନେ ଏସବୁକୁ କନ୍ଦା ବା କୁନା

କହିଥା'ନ୍ତି । ସାଦାରଣତଃ ୨୫ ପ୍ରକାର କନ୍ଦାକୁ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ସେସବୁର ସ୍ୱାଦ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । ସେସବୁ ମଧୁର, କଷାୟ ବା ତିକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମଧୁର କନ୍ଦାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ସେମାନେ ଅଧିକ ଆକର୍ଷିତ ଏବଂ କଷାୟ ଓ ତିକ୍ତ କନ୍ଦାଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଦ୍ୟୋପଯୋଗୀ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନବାନ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ସେସବୁକୁ କାଟି ଝରଣା ପାଣିରେ ନେଇ ରଖନ୍ତି ଏବଂ ଖରାରେ କିଛି ସମୟ ଶୁଖିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତି । ତା' ପରେ ପୁଣି ଭଲଭାବରେ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଆବଶ୍ୟକ ଲୁଣ ଓ ଲଙ୍କା ପକାଇ ରନ୍ଧନ କରନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିତା ବା କଷା ଅଂଶ କିଛି ମାତ୍ରାରେ କିମ୍ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଲୋପ ପାଇ ତାହା ରୁଚିକର ହୋଇପାରେ । ପିତାକୁନା, ହାପାକୁନା, ହିଇରିକଲିକୁନା ଓ ସାରୁକୁନା ଆଦିର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କନ୍ଦାଗୁଡ଼ିକ ନଙ୍ଗଲକୁନା (ଖମ୍ବ ଆଳୁ) ଓ ରାଣୀକୁନାର ସ୍ୱାଦ ଅତ୍ୟନ୍ତ ରୁଚିକର । ଏହାକୁ ପୋଡ଼ି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ କିମ୍ବା ତର୍କାରୀ କରି ଖିଆଯାଏ । କନ୍ଦା କ୍ଷୁଦା ନିବାରଣ କରେ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ । ଏହିପରି ଡଏରିକୁନା, କୁଟୁରୁକୁନା, ଜାଡ଼ାକୁନା ଓ ଲେକି କୁନାର ବ୍ୟବହାର ମଧ କରାଯାଏ । ଏସବୁକୁ ପୋଡ଼ି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖିଆଯାଏ କିମ୍ବା ଚେକା ଚେକା କରି କାଟି ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ ଲୁଣ ଓ ଲଙ୍କା ପକାଇ ତର୍କାରୀ ରାନ୍ଧନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ନାହିଁ । ତେବେ ଆଜିକାଲି ସେମାନେ କେତେକ ମସଲାର ବ୍ୟବହାର କରି ଶିଖିଲେଣି । ଡଙ୍ଗରିଆ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ କନ୍ଦା ସଂଗ୍ରହ କରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ସଂପନ୍ନ କରନ୍ତି । ସମୟେ ସମେୟେ କନ୍ଦା ଖୋଳିବାରେ ପୁରୁଷ ଲୋକମାନେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥା'ନ୍ତି । ନିୟମଗିରି ପାର୍ବତ୍ୟାଞ୍ଚଳରେ ଜାଡ଼ାକୁନା ବା ବଣକନ୍ଦା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ ।

ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା କୁଚା ବା ଶାଗ ମଧରେ କଳିୟାରୀ କୁମ୍ବ ବା ବରଡ଼ାପତ୍ରର ଶାଗ ଅନ୍ୟତମ । ଏହି ଶାଗକୁ ଆଣି ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡକରି ହାଣ୍ଡିରେ ସାଇତି ରଖାଯାଏ । ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଯେକୌଣସି ଡାଲିରେ ସେହି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭୋଜନ କରାଯାଏ । ଟିରୋଟ ସମୟର ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ କଳିୟାରୀ କୁମ୍ବର ଭୂମିକା ଅନସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ସାରୁଶାଗ, ମୂଳାଶାଗ, କନ୍ଦମୂଳ ଶାଗ ଓ ଆମ୍ବୁଲଟା ଶାଗ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ । ଏଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଷାଋତୁରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ସଂଗୃହିତ ହୁଏ । ଶାଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ ଏବଂ ମନ ଫୁର୍ତ୍ତି ରହେ । କଣ୍ଟା ହାପବାକୁଚା, ଗାନ୍ଦ୍ରି କୁଚା ଓ ଜାନା କୁଚା ଖାଇଲେ ମନ ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଉଠେ । ବର୍ଷାଋତୁ ଓ ଶୀତଋତୁରେ ଏହି ଶାଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । ଏସବୁକୁ ମଧ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସାଇତି ରଖାଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ତରକାରୀରେ ପକାଇ ସେମାନେ ଆନନ୍ଦ ସହକାରେ ଭୋଜନ କରିଥା'ନ୍ତି ।

ଡଙ୍ଗରିଆମାନେ କଦଳୀ ଭଣ୍ଡାକୁ ପଡ଼ିପୁୟୁ କୁଚା କହନ୍ତି ତାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ତର୍କାରୀ ରାନ୍ଧନ୍ତି । ଏହା ସୁସ୍ୱାଦୁକର । କୁମ୍ବରିକା କୁଚା, ମିଡ଼ିକି କୁଚା ଓ ପରକୁଚା ମଧ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଅଟେ । ଏସବୁକୁ ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ଆଣି ଚୂନି ଚୂନି କଟାଯାଏ ଏବଂ ସେଥିରେ ସଲପ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଜାଉ ଭଳି କରି ଖିଆଯାଏ । କଷା ନ ଲାଗିଲେ ମଧ ପ୍ରାୟତଃ ମଧୁର ନୁହେଁ । ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ସହିତ ସେସବୁ ଶାଗ ରାନ୍ଧିଲେ ତାହା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଡଙ୍ଗରିଆ ସମାଜର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ

ଏହାକୁ ଭଲ ପା'ନ୍ତି । ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ ସଂପ୍ରଦାୟର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫୁଲ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ତିରୋଟ କାଳରେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରେ କଖାରୁ ଫୁଲ (କୁମୁଡ଼ା ପୂୟୁ) ଓ ଗିରିଲି ଫୁଲ ପ୍ରଧାନ । ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ତୋଳାହୋଇ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଆଯାଏ ଏବଂ ପରେ ସେସବୁକୁ କାଟି ଭାଜି ଖିଆଯାଏ । ଫୁଲ ଭଜା ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାନଭାବରେ ବାଣ୍ଟି ଦିଆଯାଏ । ଏଥିରେ ପେଟ ପୂରେ ନାହିଁ । ଏହା 'ଚାଖନ' ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ତିରୋଟ ସମୟରେ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନେ କନ୍ଦା ସହ ତେନ୍ତୁଳି ଓ କଦଳୀ ପକାଇ ତରକାରୀ କରନ୍ତି । ସାରୁକନ୍ଦାରେ ତେନ୍ତୁଳି ଏବଂ କାନ୍ଦୁଲ ଡାଲିରେ ନଙ୍ଗଳ କନ୍ଦା ପକାଇ ସେମାନେ ତାହାକୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିପାରନ୍ତି ।

ଡଙ୍ଗରିଆ ମାନେ ମାଂସପ୍ରିୟ । ତେବେ ତିରୋଟ ସମୟରେ ବିରୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ବିରୁଡ଼ି ବସା ଗ୍ରାମ ସଂପତ୍ତି ରୂପେ ପରିଗଣିତ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାମର ବିରୁଡ଼ି ବସା ଉପରେ ଅନ୍ୟ ଗ୍ରାମର କେହି ହସ୍ତକ୍ଷେପ କଲେ ବିବାଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବିରୁଡ଼ି ବ୍ୟତୀତ ମହୁ, ମହୁମାଛି ଓ ଟେଙ୍କର ପୋକ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ଲକଟା ମହୁକୁ ପତ୍ର ଠୋଲାରେ ଆଣି ସିଝାଇ ଖିଆଯାଏ । ଏହା ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ । ମାତ୍ର କାନ୍ଦିକିରିଗା ନାମରେ ନାମିତ ମହୁକୁ ସିଝାଯାଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯାବତୀୟ ମହୁକୁ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ ଫଳରେ ସେଥିରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ଶୃଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶରୀର ପ୍ରତି ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ହୁଏନାହିଁ ।

ଆମ୍ବ ଗଛରେ ଓହଳିଥିବା 'କାଇ' ବସାକୁ ଆଣି କାଇ ଗୁଡ଼ିକୁ ପତ୍ର ଠୋଲାରେ ପୂରାଇ ଆନନ୍ଦ ସହକାରେ ଭୋଜନ କରିଥା'ନ୍ତି । ଏଥିରେ ଆଉ କିଛି ପକାନ୍ତି ନାହିଁ ।

କଙ୍କଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଡଙ୍ଗରିଆ ମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । କଙ୍କଡ଼ାକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ସେମାନେ ଧରନ୍ତି ଏବଂ ଘରକୁ ଆଣନ୍ତି । ତା' ଉପରେ ଦୁଇ ଚାରି ପରସ୍ତ ପତ୍ର ଘୋଡ଼ାଇ ନିଆଁ ଜାଳି ଦିଅନ୍ତି । କିଛି ସମୟ ପରେ ନିଆଁ ଭିତରୁ ତାକୁ ବାହାର କରି ଅଣାଯାଏ । କଙ୍କଡ଼ାର ଉପର ଖୋଳପାକୁ ଛଡ଼ାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ ଲଙ୍କା ପକାଇ ଚାଖନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ଡଙ୍ଗରିଆ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାରୁ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ସେମାନଙ୍କ ଭାଷାରେ ଆକାପିଟେ କୁହାଯାଏ । ଆକାପିଟେ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ରୁଚିକର ଓ ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ । ସାଧାରଣତଃ ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ନୂଆଖାଇ ପର୍ବ ଅବସରରେ ଆକାପିଟେ ପିଠାର ଆୟୋଜନ ହୁଏ ଯେ କୌଣସି ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ଏହି ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଡଙ୍ଗରିଆ ସମାଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରରେ ପ୍ରାୟତଃ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ବିଧି ଅଟେ । ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାରୁ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ କେତୋଟି ପାରଂପରିକ ଓ ପ୍ରଥାନୁମୋଦିତ ନୀତି ନିୟମ ରହିଛି । ମାଣ୍ଡିପିଠା (ଆକାପିଟେ) କରିବାକୁ ହେଲେ ନୂଆବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ ବିଧେୟ ବୋଲି ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ସଫାହୋଇ ନଥିବା ଲୁଗା ବା ଅପରିଷ୍କାର ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବା ଏ ସମୟରେ ଦୋଷଯୁକ୍ତ ବୋଲି ସେମାନେ ଧାରଣା ପୋଷଣ କରିଥା'ନ୍ତି । ଆକାପିଟେକୁ ଡୁମା ବା ପୂର୍ବପୁରୁଷଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନୈବେଦ୍ୟ ଭାବରେ ଅର୍ପଣ କରାଯାଏ ।

ଶୁଦ୍ଧପୂତ ହୋଇ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ପରବର୍ଷ ଅଧିକ ମାଣ୍ଡିଆ ଅମଳ ହେବ ବୋଲି ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ।

ସମସ୍ତ ଧାଙ୍ଗଡ଼ୀ ବା ଗୃହିଣୀମାନେ ନୂତନ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କଲାପରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ଜାତାଓ୍ୱାଲି ବା ଘୋରଣା ନିକଟକୁ ଯା'ନ୍ତି । ଏହି ଘୋରଣାଟି ପଥରରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ମାଣ୍ଡିଆ ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷକୁ ପେଷି ଏଥିରେ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ବର୍ଷର ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଜାତାଓ୍ୱାଲିକୁ ଧୁଆଯାଇପାରେ ମାତ୍ର ନୂଆଖାଇ ଦିନ ଏହାକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଡଙ୍ଗରିଆ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ନିଜ ହାତରେ ଧୁଆଧୋଇ କରନ୍ତି । ତା' ପରେ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଷାଯାଏ । ଜାତାଓ୍ୱାଲିକୁ ନଧୋଇ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଷିବା ନିହାତି ଦୋଷାବହ କାର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚିତ ।

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ପୂର୍ବରୁ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରେ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଷିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ କରାଯାଏ । ଅପରାହ୍ନ ବା ରାତିରେ ଏସବୁ କରିବା ନିଷେଧ ।

ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା ପାଇଁ ନୂଆ ହାଣ୍ଡି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ଏବଂ ନୂଆଖାଇ ଦିନ କାଠଗଦାରୁ କାଠ ଆଣି ଚୁଲି ଜଳାଯାଏ ନାହିଁ । କାଠ ମହଜୁଦ୍ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଦିନ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଜଙ୍ଗଲରୁ କାଠ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥାଏ । ଅପରାହ୍ନରେ ଏଜୋ ବା ମୁଖ୍ୟ ଘରର ରନ୍ଧାକାର୍ଯ୍ୟ ସଂପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଅଂଶକୁ ଗୋବର ଦ୍ୱାରା ଭଲଭାବରେ ଲିପାପୋଛା କରାଯାଇଥାଏ । ଲିପାପୋଛା ଶେଷ ହେବାପରେ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତି ନିମିତ୍ତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପକରଣ ଯଥା ଶିଆଡ଼ି ପତ୍ର, କଦଳୀ ପତ୍ର ୮/୯ଟି ବାଉଁଶ କାଠି ଓ ଗୋଟିଏ ମାଟି ହାଣ୍ଡି ଆଣି ରଖାଯାଏ । ମାଟି ହାଣ୍ଡିଟି ନୂଆ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ, ପୁରୁଣା ହାଣ୍ଡିରେ ଆକାପିଟେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦୋଷାବହ । ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ପୂର୍ବରୁ ସଂପାଦନ କରନ୍ତି, ପୁରୁଷ ବ୍ୟକ୍ତିର କୌଣସି ଭୂମିକା ବା ସହଯୋଗ ନଥାଏ । ପିଠା ପାଇଁ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାରେ ପାଣି ଦେଇ ତାହାକୁ 'ସେଦୁଓ' କରାଯାଏ । ସେଦୁଓ ଅତି ବହଳିଆ ବା ଅତି ପାଣିଆ ହୋଇନଥାଏ । ତା'ପରେ ହାଣ୍ଡିରେ ପ୍ରାୟ ଅଧା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ଭରି ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ହାଣ୍ଡିର ଫଳରେ ବାଉଁଶ କାଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁପ୍ରସ୍ଥ ଓ ଅନୁଲମ୍ବ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ କାଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଖଞ୍ଜିଥା'ନ୍ତି । ଏହା ଅଧିକ ସୁବିଧାଜନକ । ବାଉଁଶ କାଠିଗୁଡ଼ିକ ସଜାଯିବା ପେର ତା' ଉପରେ କଦଳୀପତ୍ର ବିଛାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏଥର ହାଣ୍ଡିକୁ ନେଇ ଚୁଲିରେ ବସାଯାଏ । ମାଣ୍ଡିଆ ସେଦୁଓକୁ ଡଙ୍ଗରିଆ ରାନ୍ଧୁଣୀ ନିଜ ହାତରେ ଗାର କାଟିବା ପରି ସେହି ପତ୍ର ଉପରେ ଥାପିଦିଏ । ଏସବୁ ସରିବା ପରେ ତା' ଉପରେ ଶିଆଡ଼ି ପତ୍ର ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ତା' ପରେ ଚୁଲିରେ ନିଆଁ ଧରାଯାଏ । ନିଆଁରେ ସେଦୁଓ ସିଝି ପିଠାରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । କିଛି ସମୟରେ ପରେ ଚୁଲି ଉପରୁ ହାଣ୍ଡି ଉଠାଇ ଆଣି ପିଠି ବାହାର କରାଯାଏ । ଏହିପରି ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ରୋଷେଇଶାଳ ଲିପାପୋଛ ହୋଇଯିବାପରେ ରାନ୍ଧୁଣୀ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେହି ସେଠାକୁ ଯିବା ନିଷିଦ୍ଧ । ଏପରିକି ମୁଖ୍ୟ ଘର ବା ଏଜୋ ମଧ୍ୟକୁ ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରବେଶର ବାରଣ ଥାଏ । ନୀତି ନିୟମ ଅମାନ୍ୟ କଲେ ଜାଣିପେନୁ କ୍ରୋଧାନ୍ୱିତ ହୁଅନ୍ତି । ପିଠା ଦରସିଝା ହୁଏ । ଚୁଲିରେ ନିଆଁ ଭଲ ଧରେନାହିଁ । ଧୂଆଁରେ ଘର ବାହାର ପୂରିଯାଏ । ପିଠା ଶେଷ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧୁଣି ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ମନା ଏବଂ ସେତେବେଳେ ତାକୁ କେହି ସ୍ପର୍ଶ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

ପିଠାକୁ ଡୁମା ବା ପୂର୍ବପୁରୁଷଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ ନକରି ଭୋଜନ କରିବା ଅପରାଧ ବୋଲି ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ।

ନୂଆଖାଇ ଦିନ ଆକାପିଟେର ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାରୁ ଅନ୍ୟଏକ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ, ପରେ ଚୂନା କରାଯାଏ । ସେହି ଚୂନାକୁ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ଦିନକ ପାଇଁ ବତୁରାଇ ଦିଆଯାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ଏଥିରୁ ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁ କରାଯାଏ । ଏହା ପାଟିକୁ ସାମାନ୍ୟ ପିତା ଲାଗେ । ସୁତରାଂ ମାଣ୍ଡିଆ ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ ସଂପ୍ରଦାୟର ମୁଖ୍ୟ ଓ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଆଦୃତ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ ।

ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ପିଆଜ (ଉଲି) ରସୁଣ (ଧଳା ଉଲି) ଲଙ୍କା ମରିଚ (ଅଜିନା) ଲୁଣ (ହାରୁ) ଶୋରିଷ (ହାରିଷା) ହଳଦୀ (ହିଙ୍ଗା) ଜିରା (ଜିରା) ତେଲ (ନିୟୁ) ଇତ୍ୟାଦିରେ ରୋଷେଇରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥା'ନ୍ତି ।

ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ମାଛ ମାଂସ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ସଦ୍ୟ - ମା' ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପଣସ (ପଣସା) ଆମ୍ବ (ମାହା) କନ୍ଦା (କୁନା) ମାଛ (ମିନିକା) ମାଂସ (ଭଙ୍ଗା) ଇତ୍ୟାଦି ନିଷେଧ । ଡଙ୍ଗରିଆ କନ୍ଧମାନଙ୍କର ବାଟପୂଜା ସମୟରେ ଯେଉଁ ପୂଜା କରାଯାଇଥାଏ ସେଥିରେ ଯେଉଁ ବଳି ଦିଆଯାଉ ଥିବା ଘୁଷୁରି, କୁକୁଡ଼ା, ପାରା, ମେଣ୍ଢା, ଛେଳି ଇତ୍ୟାଦିର ମାଂସକୁ ସେହି ଘରର ପୁରୁଷ, ସ୍ତ୍ରୀ ବା ପିଲାମାନେ କେହି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ସେହି ମାଂସକୁ ଘରକୁ ଅଣାଯାଏନାହିଁ । ଗିରିପୂଜା (ଡଙ୍ଗରପୂଜା) ସମୟରେ ବଳି ଦିଆଯାଉଥିବା ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା କୁକୁଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦିର ମାଂସକୁ ଘର, ପରିବାର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଦିଆଯାଏନାହିଁ ।

※※※

ଡିଡ଼ାୟୀ

କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାର ମାଲକାନଗିରି ଅଞ୍ଚଳରେ ଡିଡ଼ାୟୀ ଭାଷାଭାଷୀ ଲୋକମାନେ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ୨୦୦୧ର ଜନଗଣନା ଅନୁସାରେ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ୭୩୭୧ ।

ଡିଡ଼ାୟୀ ପରିବାରରେ ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି ଖାଦ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏହା ସାଙ୍ଗକୁ ଏକତ୍ର ଭୋଜନ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାମୂହିକ ଭାବରେ ସଂପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ବଣଜଙ୍ଗଲ ମଧ୍ୟରେ ଦଳବଦ୍ଧ ଭାବରେ ବାସ କରିଥାନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲରୁ ଶିକାର କରିଥିବା ପଶୁପକ୍ଷୀକୁ ସେମାନେ ମିଳିମିଶି ଭାଗ କରିଥାନ୍ତି । ଡିଡ଼ାୟୀମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଜଙ୍ଗଲଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା- କନ୍ଦା, ଚେରମୂଳ, ପତ୍ର, ଫୁଲ, ଫଳ, ମାଣ୍ଡିଆ, ସୁଆଁ, ଧାନ, କାନ୍ଦୁଲ ବିରି, କୋଳଥ, ମୁଗ, ଚିନାବାଦାମ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା ଶିକାର କରୁଥିବା ପଶୁପକ୍ଷୀ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ପାହାଡ଼ ଉପରେ ବାସ କରୁଥିବା ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସୁଆଁ ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ଚାଷ କରନ୍ତି । ସୁଆଁକୁ ଚାଉଳ କରି ଭାତ ରୂପେ କିମ୍ବା ଜାଉ କରିଖାଆନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ତାକୁ ଚୂନା କରନ୍ତି ଏବଂ ଜାଉ କରି ଖାଆନ୍ତି । ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ସେମାନେ ପେଜ ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ସୁଆଁ ଭାତ ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ।

ପାହାଡ଼ ପାଦଦେଶରେ ବାସକରୁଥିବା ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ସମତଳ ଜମିରେ ଧାନଚାଷ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଧାନରୁ ଚାଉଳ କରି ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଭାତ ଖାଆନ୍ତି । ଡିଡ଼ାୟୀ ଭାଷାରେ ଭାତକୁ "ବଲେଃ" କୁହାଯାଏ। ସମତଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାସ କରୁଥିବା ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ଭାତ ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ବେଳେ ଘାଟି ଉପର ଲୋକ ମାଣ୍ଡିଆ ଓ ସୁଆଁ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି ।

ଏହା ସହିତ ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ପାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ କନ୍ଦା ଯଥା, ସାରିକନ୍ଦା (ସାରୁଲା), ଲଙ୍ଗଳକନ୍ଦା (କେରେଲା), ଆଁତାରଲା, ହାଣ୍ଡିକନ୍ଦା, (କୁଇଲା), ମାଲିକନ୍ଦା (ମାଲିଲା), ପିତାକନ୍ଦା, (ଇଁକିରିଲା), କଣ୍ଟାକନ୍ଦା (ତୁମ୍ନି), ପଣସ (ପ୍ଲେସା) ଆମ୍ବ (ଭଲି), ସଲପରସ (ସପଙ୍ଗ) ଉପରେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ସମୟ ସମୟରେ ସେମାନେ ଆମ୍ବଟାକୁଆରୁ କୋଇଲିକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ସିଝାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । କେତେକ ସଲପ ଓ ମହୁଲି ମଦ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ କେହି ମକା, କାନ୍ଦୁଲ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସିଝାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । କାଙ୍ଗୁରମଞ୍ଜିକୁ ମଧ୍ୟ ଭାଜି ଖିଆଯାଏ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ।

ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା: ଭାତ, ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ, ସୁଆଁଭାତ କିମ୍ବା ଜାଉ ସହିତ ଯେଉଁ ତରକାରୀ ସେମାନେ ଖାଆନ୍ତି- ତାକୁ ଡିଡ଼ାୟୀ ଭାଷାରେ 'ଆମାଃ' କୁହନ୍ତି । ତରକାରୀରେ ସେମାନେ ମସଲା ପକାନ୍ତିନାହିଁ, ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ କେବଳ ଲଙ୍କା, ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀର ବ୍ୟବହାର ଜାଣିଛନ୍ତି । ଏବେ କୁସୁମ କିମ୍ବା ମହୁଲ ଫଳରୁ ତେଲ ବାହାର କରି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ସେମାନେ ବିରି, (ଗିମି), ମୁଗ (ମୁଗଁ) ଡଙ୍ଗରାଣୀ (ସିରିଗୋ), ଝୁଁଡୁଙ୍ଗ (ଗିବେଂ), କାନ୍ଦୁଲ (କାଲେ), କୋଳଥ (ହଲା) ଖାଆନ୍ତି । ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ ଝଟାଶାଗ (କାତିକା), ସାରୁଶାଗ (ସାରୁଆ), କାଜିଶାଗ (ସାଁହା) କଖାରୁ ଶାଗ (ଲିଙ୍କ) କୋଶଳା ଶାଗ (କୁଇଲାର ଶାଗ) ଇତ୍ୟାଦି ଡିଡ଼ାୟୀମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଅଟେ ।

ସେମାନେ ବାଇଗଣ (କଡ଼ାଏଁ) ଆଳୁ, (ଆଲୁ) ବିଲାତିବାଇଗଣ (ବିଜିରି) ଲଙ୍କା (ମିରିଂ), ମକା (ଜହ୍ନା), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଅମୃତଭଣ୍ଡା), ଲାଉ (ଡ଼ଙ୍ଗ), କଖାରୁ (ହାସାର କୁମୁଡ଼ା), ବୋଇତାଳୁ (କୁମୁଡ଼ା), ଭେଣ୍ଡି (ଭେଣ୍ଡି) ମୂଳା (ମୂଳା), କୋବି, (କୋବି), ଖମ୍ବଆଳୁ (କେରାଲା) ବାଇଗଣ (କଡ଼ାଆଁ) ଇତ୍ୟାଦି ପନିପରିବାର ବ୍ୟବହାର ଜାଣନ୍ତି ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ମାଛ, ମାଂସ ହିସାବରେ ବାମ୍ଫ (ବମି), ଡଣ୍ଡାର (ସ୍ଲାରା), ତୁରଙ୍ଗ (ସୁଲୋସ), ଗୁଡ଼ିଜେ (ଗଡ଼ିଶା), ମାଛ ଏବଂ ଛେଳି ମାଂସ (ଗିମିଂ ତିଲି), କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (ସେଂଚିଲି) ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ (ପୁବୁକ୍ ଚିଲି), ଗାଈ ମାଂସ (ଓରଚି ଚିଲି) ବତକ ମାଂସ (କଡ଼ପିଚିଲି) ଆଦି ତାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ।

ଡିଡ଼ାୟୀମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଜଣାଯାଏ ସେମାନେ ଦୈନିକ ଦୁଇଥର ରୋଷେଇ କରିଥାନ୍ତି । ବର୍ଷର ଅକ୍ଟୋବର-ନଭେମ୍ବର ମାସ ଠାରୁ ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଲପ ରସ ପିଇଥାନ୍ତି । ସଲପରସକୁ 'ସାପାଙ୍ଗ' କହନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେହ ସ୍ତ୍ରୀ କିମ୍ବା ପୁରୁଷ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତେ 'ସାପାଙ୍ଗ' ପାନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେମାନେ ମହୁଲ ମଦ, ପେଣ୍ଡମ (ଚାଉଳରୁ ମଦ)କୁ ମଧ୍ୟ ପାନୀୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଭାତ (କଲେଃ), ଡାଲି (ଆମଃ) ଶୁଖୁଆ (ଶୁକାହାଃ) କଖାରୁ, ଆଳୁ (ଆଲୁ) ବାଇଗଣ (କଡ଼ାହାଁ) ମାଣ୍ଡିଆ (ଡିରା) ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ, ପରିବା, ମାଛ (ହାଡ଼େ), ମାଂସ (ଚିଲି) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁ ମିଳେନାହିଁ କିନ୍ତୁ ସକାଳୁ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ସେମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ ଅଟେ ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଲେଣ୍ଡି ପର୍ବ, ବନ୍ଦାପନା ପର୍ବ, ପୁଷ ପର୍ବ, ଚଇତି ପର୍ବ ମୁଖ୍ୟ ଅଟେ । ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ଭାତ ଓ ମାଂସ ସେମାନଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ବରେ ସଲପ, ପେଣ୍ଡମ କିମ୍ବା ମଦ (ମହୁଲ) ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ପାନୀୟ । ନିଜେ ପିଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସେମାନେ ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଆସିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ସଲପ କିମ୍ବା ମଦ ଦେଇ ଆପ୍ୟାୟିତ କରାଯାଏ ।

ଜାନୁୟାରୀ-ଫେବୃୟାରୀ ମାସରେ ଲେଣ୍ଡିପାଣ୍ଡେ ପର୍ବ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଏହି ପର୍ବଦିନ ପୂଜାରୀ, ତାର ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ସାନ ପୂଜାରୀ ଓ ତା ସ୍ତ୍ରୀ ଉପାସ ରହିଥାନ୍ତି । ଗ୍ରାମର ଅନ୍ୟମାନେ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନେ ପୂଜା ନ ସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପୁଷ୍ପ ପାଣ୍ଡେ ପର୍ବ ପୌଷ (ଡ଼ିସେମ୍ବର- ଜାନୁୟାରୀ) ମାସରେ ପ୍ରଥମ ସୋମବାର ଦିନ ପାଳିତ ହୁଏ । ଏହାକୁ (ଗିସିଂଟିପାଣ୍ଡେ) କହନ୍ତି । ଏଥିରେ ଶିମ୍ବ, କନ୍ଦା, ବିରି, ଚାଉଳ ସିଝେଇ ଗୋରୁଗାଈମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ଚାଉଳର ଖୁଦକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପତ୍ରରେ ସିଝାଇ ପିଠା କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଗିସିଂଡ଼ିରପାଣ୍ଡେ ପାଳନ କରିବା ପରେ ସେମାନେ ଶିମ୍ବ ଖାଇଥାନ୍ତି । ପର୍ବଦିନ ଛେଳି, କୁକୁଡ଼ା ଆଦିର ମାଂସ ରାନ୍ଧି ଖିଆଯାଏ ।

ଚଇତି ପର୍ବ (ଘିଆ ପାଣ୍ଡେ) ଡିଡ଼ାୟୀମାନଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ବ ଅଟେ। ଏହି ପର୍ବରେ ସେମାନେ ଭୈରବୀ ଦେବୀଙ୍କୁ ପୂଜା କରିଥାନ୍ତି । ଓରିଙ୍ଗ ଗାଁରୁ ପାଟ ଛେଳି ଅଣାଯାଇ ବଳି ପକାଯାଏ ।ଏହାପରେ ସେମାନେ ଜଙ୍ଗଲକୁ ଶିକାର କରିବାକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବ ପାଳନ ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ଜଙ୍ଗଲକୁ ଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ପର୍ବରେ ଛେଳି, ଘୁଷୁରୀ ବା କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଭାତ ସଂଗେ ଖିଆଯାଏ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ମାଆ କ୍ଷୀର। ବର୍ଷେରୁ ଦେଢ଼ବର୍ଷ କିମ୍ବା ଦୁଇବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମାଆ କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ସେମାନେ ମାଣ୍ଡିଆ, ପେଜ, ଭାତ ପେଜ ଖାଆନ୍ତି । କେତେକ ଭାତକୁ ନରମ କରି ରାନ୍ଧି ଚକଟି ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି । କେହି କେହି ଆଳୁ ସିଝା ମଧ୍ଧ ଦିଅନ୍ତି ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ସେ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବ ତାକୁ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାଟି ହୃଷ୍ଟପୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଭାତ (ବଲୋଃ), ଡାଲି (ଆମଃ), ଶାଗ, ପେଜ, ମାଣ୍ଡିଆ, (ପେଜ), ମଦ ଏବଂ ମାଂସ (ଚିଲି) ମଧରେ ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ (ଗୁବକଚି) ଗୋରୁମାଂସ (ହାଃରାଚି) ଇତ୍ୟାଦି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ବର୍ଷରେ ମିଳୁଥିବା ଫଳମୂଳ ଯଥା ଆମ୍ବ (ଉଲି) ପଣସ (ପ୍ଲେସା), ଶାଗ (ହାମାଃ) ତାଳ ଇତ୍ୟାଦି ମଧ ସେମାନେ ଖାଆନ୍ତି । ସଲପରସ, ମହୁଲରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମଦ (ପେଣ୍ଡମ) ଇତ୍ୟାଦି ପିଇବାକୁ ସେମାନେ ବେଶୀ ଆଗ୍ରହ କରନ୍ତି ।

ମାଆମାନେ ମଧ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହିତ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କ୍ଷୀର ଦେବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ପିଲାଜନ୍ମର ଆଠଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାତରୁ ବାହାରୁଥିବା ପେଜକୁ ପ୍ରସୂତୀକୁ ଦିଆଯାଏ । ଆଠ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଭାତ ଖାଏନାହିଁ । ପେଜ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରୁହେ । ଆଠଦିନ ପରେ ସେ ବିରି ଡ଼ାଲି, ଭାତ ଏବଂ ମାଂସ ରାନ୍ଧି କରି ଖାଆନ୍ତି ।

ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୁଇପ୍ରକାର ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ:- ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ । ଆମିଷ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାଛ (ହାଃଡ଼େ) ଯଥା:- (ବମି), ଡ଼ଣ୍ଡାଇ (ସ୍ଲାରା), ତୁରିଞ୍ଜ (ସୁଲେଇ), ସଁଆ, ଗୁଡ଼ିଶି, (ଗଡ଼ିଶା) ବାଲିଆ, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି (ଟୁଆଃ) ଇତ୍ୟାଦି ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ଖାଆନ୍ତି । ସାପ୍ତାହିକ ହାଟରୁ ସେମାନେ ଶୁଖୁଆ (ଶୁକାହାଃ) କିଣି ଆଣିଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ବିଭିନ୍ନ ମାଂସ ଯଥା- ଛେଳି ମାଂସ, (ଗିମିଂଚିଲି), କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (ଗିସେଂ ଚିଲି), ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ (ଗୁବୁମ୍ ଚିଲି), ଗାଈ ମାଂସ (ଓରଚିଚିଲି), ବତକ ମାଂସ, (କଡ଼ପି ଚିଲି) ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ । ସେମାନେ ବିଶେଷତଃ ମାଂସ ପ୍ରିୟ । ସବୁ ସମୟରେ ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୁରୁବାର ହାଟପାଳି ଦିନ ଗାଁର ସମସ୍ତେ ମିଶି ଗାଈ କିମ୍ବା ବଳଦଟିଏ କିଣି ନେଇ ମାଂସ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡାଲି, (ହଲା), ଝୁଡୁଙ୍ଗ (ଗିବେଂ), ବିରି (ରମି), ମୁଗ (ମୁଗଁ), ଡ଼ଙ୍ଗରାଣୀ (ସିରିଗୋ), କାନ୍ଦୁଲ ହରଡ଼ (କାଲେ) ଖାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ପନିପରିବା ମଧ୍ୟରେ ବାଇଗଣ (କଡ଼ାଏଁ), ଆଳୁ (ଆଲୁ) ବିଲାତି (ବିଜିରି) କଖାରୁ, (ଦାସାର କୁମୁଡ଼ା), ବୋଇତାଳୁ (କୁମୁଡ଼ା), ଭେଣ୍ଡି (ଭେଣ୍ଡି), ମୂଳା, କୋବି (କୋବି) ଇତ୍ୟାଦି ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ପ୍ରଧାନ ନିରାମିଷ ଭୋଜନ। ସାରୁଶାଗ (ସାରୁଆ), କାଜିଶାଗ (ସାଁହା ଶାଗ), କଖାରୁ ଶାଗ (ଲିଙ୍ଗ ଶାଗ), କୋଶଳା ଶାଗ (କୁଇଲାର ଶାଗ) ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନିମ୍ନ ଉପାୟରେ କରିଥାନ୍ତି:

ଦୁଇବେଳା ସେମାନେ ଭାତ (ବଲେଃ) ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ପାଣି ଗରମ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଚାଉଳ ପକାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଭାତରୁ ପେଜ ଗାଳି ଥାନ୍ତି । ପେଜକୁ ତାଙ୍କ ଭାଷାରେ 'ଡ଼େଓ୍ୱା' କହନ୍ତି । ଭାତ ଖାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ କେତେକ ପେଜକୁ ଲୁଣ ଓ ମରିଚ ଲଗାଇ ପିଇବାକୁ ଭଲପା'ନ୍ତି ।

ଡ଼ାଲି କିମ୍ବା ବିଭିନ୍ନ ପରିବାକୁ ସିଝାକୁ ସେମାନେ ତରକାରୀ ରାନ୍ଧନ୍ତି । ତାକୁ ଆମାଃ କୁହାଯାଏ । ଡାଲିରେ ବିଭିନ୍ନ ପରିବା ମିଶାଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ପକାଇ ଏକତ୍ର ସିଝାଇ ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ମାଣ୍ଡିଆ ଅମଳ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ସେମାନେ ଘରର ଚଟାଣରେ କରିଥିବା ଢ଼ିଙ୍କି (କୁଟଣ୍ଣା)ରେ କୁଟି ଚୋପାଛଡ଼ାନ୍ତି, ତାପରେ ଚକିରେ ଚୂନା କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ଚୂନାକୁ ସେମାନେ ଗରମପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଫୁଟାନ୍ତି । ତାହା ଜାଉ ପରି ବହଳିଆ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଜାଉ ସହିତ ତେନ୍ତୁଳି ଲଗାଇ ଖାଇବାକୁ ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ସୁଆଁକୁ କୁଟି ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ଗରମ ପାଣିରେ ତାକୁ ପକାଇ ଭାତ ପରି ରନ୍ଧାଯାଏ । ଚାଉଳର ଅଭାବ ସମୟରେ ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ଏହାକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ମାଂସକୁ ତରକାରୀ କରି ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ତେଲ, ଲୁଣ, ମରିଚଲଙ୍କା, ହଳଦୀ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମସଲା ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ମାଂସକୁ ଭଜା କରି ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି ।

ମାଛ(ହାଃଡ଼େ)କୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ତେଲ ପକାଇ ଭାଜିଥାନ୍ତି, ତେବେ ମାଛ ତରକାରୀ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ବର୍ଷରେ କେବଳ 'ପୁଷ ପର୍ବ'ରେ ସେମାନେ ଚାଉଳକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପାଣିରେ ଯନ୍ତି ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ତାକୁ ପତ୍ରରେ ରଖି ସିଝାଇ ଏକପ୍ରକାର ପିଠା ତିଆରି କରନ୍ତି । ପିଠାରେ ଚିନିଗୁଡ଼ କିଛି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପିଠା ସହିତ ଏସବୁ ଲଗାଇ ଖା'ନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଗେଣ୍ଡା ମାଂସକୁ ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ (ଡର୍‌କୁଡ଼ିଆ) କହିଥାନ୍ତି । ଗେଣ୍ଡାର ଖୋଳ ଭାଙ୍ଗି ତା'ର ମାଂସକୁ ସିଝାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଜଙ୍ଗଲରୁ ସେମାନେ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କନ୍ଦାକୁ ସିଝାଇ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ପିତାକନ୍ଦାକୁ ସେମାନେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସିଝାଇଥାନ୍ତି, ସିଝି ସାରିବା ପରେ ତାକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମସଲା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ମସଲା ମଧ୍ୟରେ ଲଙ୍କା, ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ମହୁଲ ମଞ୍ଜିରୁ ବାହାର କରୁଥିବା ତେଲ କିମ୍ବା କୁସୁମ ତେଲ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମସଲା ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଡିଡ଼ାୟୀ ଭାଷାରେ ଲୁଣକୁ (ବିତିକ୍) ତେଲକୁ (ଇଁସୁ) ଲଙ୍କାକୁ ମରିଚ (ମେରିଚ) ଜିରାକୁ ('ଜିରା') କୁହାଯାଏ । ସେମାନେ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ମାଟିହାଣ୍ଡିର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ରସ ଡେକ୍‌ଚି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ତେବେ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିଲେ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ସବୁ ସମୟରେ ମହିଳା କିମ୍ବା ନବଜାତ ଶିଶୁମାନେ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ କେତୋଟି ଖାଦ୍ୟ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଭାତ (ବଲେଃ), ଡ଼ାଲି, ପେଜ, ମାଂସ (ଚିଲି), ମାଂସ (ହାଡ଼େଃ) ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାର କନ୍ଦା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ସେମାନେ କେବଳ ମାଆ କ୍ଷୀର ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ସେହିପରି ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ପାଇଁ ଠେକୁଆ ମାଂସ (ଗୁଲୁଗ୍ ଚିଲି) ବାଦୁଡ଼ି ମାଂସ (ନ-ଲିଆଓର ଚିଲି) ନିଷିଦ୍ଧ । ବାଦୁଡ଼ି ମାଂସ ଖାଇଲେ ପିଲାର କାନ ଛିଣ୍ଡି ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ବୋଲି ଡିଡ଼ାୟୀମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ବିଲେଇ ମାଂସ, ବାଘ, ନାଗ, ଭାଲୁ, କୁକୁର ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଡିଡ଼ାୟୀ ସଂପ୍ରଦାୟର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସଦ୍ୟ ପ୍ରସବ କରିଥିବା ମହିଳା ଆଠଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାତ, ଡ଼ାଲି, ମାଂସ, କିମ୍ବା ମାଛ ଖାଇବା ମନା । ସେ କେବଳ ଗରମ ପେଜ ପିଉଥାଏ । ଆଠଦିନ ପରେ ଶିଶୁର ନାମକରଣ ହୁଏ ଏବଂ ତା'ପରେ ଭାତ, ମାଂସ ଓ ବିରିଡ଼ାଲି ଖାଇଥାଏ ।

ଦୁରୁଆ

ଅବିଭକ୍ତ କୋରପୁଟର ଜିଲ୍ଲାର ଏକ ସଂସ୍କୃତି ସଂପନ୍ନ ଜନଜାତି ହେଉଛନ୍ତି ଦୁରୁଆ । ଏମାନେ ଧୁରୁଆ, ଧୁରଗଣ୍ଡ, ଧାରୁଆ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ । କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାର ବୈପାରିଗୁଡ଼ା କୁନ୍ଦ୍ରା, ମାଥିଲି, କୋଟ୍‌ପାଡ଼, କୋରକୋଣ୍ଡା ଓ ମାଲକାନ୍‌ଗିରି ଅଞ୍ଚଳରେ ଏମାନେ ବାସ କରନ୍ତି । ୨୦୦୧ ଜନସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ୯୨୪୭ । ଆଦିମକାଳରୁ ଦୁରୁଆ ବଣଜଙ୍ଗଲରୁ ଡାଳପତ୍ର,ଫଳ,ଫୁଲ,କନ୍ଦା ସଂଗ୍ରହ କରି, ପଶୁପକ୍ଷୀ ଶୀକାର କରି ନଈନାଳ ଝରଣାରୁ ମାଛ, କଙ୍କଡ଼ା ଧରି ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲା । କାଳକ୍ରମେ ସେ ଚାଷକାମ ଶିଖି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶସ୍ୟ, ଫଳ, ଫୁଲ, ଶାଗ, ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବାକୁ ଲାଗିଲା । ସରକାର ଏବେ ଗରୀବ ଦୁରୁଆମାନଙ୍କୁ ବିପିଏଲ, ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା, ଅନ୍ତୋଦୋୟ ଆଦି ଯୋଜନାରେ ଚାଉଳ, ଚିନି ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗାଇ ଦେଇ ଆସୁଛନ୍ତି । ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟତାର ପ୍ରଭାବରେ ସେମାନେ ଆଜିକାଲି ହାଟବଜାର, ମେଳା ମହୋତ୍ସବରୁ କେତେକ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ କିଣି ଖାଇବାର ଶିଖିଲେଣି । ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଓ ଖାଦ୍ୟରଚ୍ଚିରେ ଏମିତି ଆଖିଦୃଶିଆ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେନାହିଁ ।

ଦୁରୁଆମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ସୁଆଁଭାତ *(ବେଜ),* ଚାଉଳଭାତ କିମ୍ବା ସୁଆ ଓ ଚାଉଳର ମିଶ୍ରିତ ଭାତ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର (ସକାଳେ ଓ ରାତି) ଗରମ ଭାତ ହିସାବରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଭାତ ସହିତ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ତରକାରୀ (କୁଚା) ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ (ରାଟାଚାଓ୍ୱା) ସାଧାରଣତଃ ସେମାନେ ସବୁ ସମୟରେ ପିଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ସେମାନେ ଏହାକୁ ଖରାବେଳେ ପିଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି ଯେ ମାଣ୍ଡିଆପେଜ ବିନା ସେମାନଙ୍କର ଦିନ ସରେ ନାହିଁ । ଖରା ଦିନେ ସେମାନେ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ, ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ମକ୍କା ପେଜ,(ଚନ୍ଦରା ଚାଓ୍ୱା), ଶୀତ ଋତୁରେ ଚାଉଳ ପେଜ (ବିଲାକ୍ ଚାଓ୍ୱା) ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସେମାନେ ସୁଆଁ ପେଜ (କୋଏଲା ଚାଓ୍ୱା), ଖୁଦ ପେଜ(ନୁକ୍କା ଚାଓ୍ୱା), ଲାଇ ପେଜ (ଜେନେଲ୍‌ଚାଓ୍ୱା) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଏହା ସହିତ ଦୁରୁଆମାନେ ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାର ଡାଲି(ଦାର), ପନିପରିବା, ଶାଗ (ଦାମ୍), ଛତୁ (କୁଚା), ମାଛ (ମିନୀ) ଓ ମାଂସ (ଟେପୁଲ୍),ମୂଷା(ଏଲୁ)ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀକୁ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

(୧) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା:

ବାଇଗଣ (କାକଣ୍ଡି)

ଟମାଟୋ (ବେଜରି/ମାଟକାଙ୍ଗା)

ଭେଣ୍ଡି (ଭେଣ୍ଡି)

ଲାଉ (ବୁର୍‌କା)

କୁନ୍ଦୁରୀ (ଟୁଣ୍ଡୁରୀ)

କଦଳୀ ମଞ୍ଜା (ଉଲ୍ଲୁବ୍ରୀ)

ଶିମ୍ବ (ଚିଉଇଲ୍)

ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ (ଦୁଡଙ୍ଗ)

ଆଳୁ(କୁରୁଡା)

ପୋଟଳ (ସୋରସଣ୍ଡା)

ବୋଇତାଳୁ (କେଲାଣ୍ଡି)

ପଣସ (ପଣିସ୍)

କଲାର (କେରେଲ୍)

କଖାରୁ(ନିଡ୍ଡା କେଲାଙ୍ଗି)

ଡ଼ାଲି(ଦାରେ)

ଜହ୍ନି(ତରେଇ)

ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ପପିଆ)

ଡଙ୍ଗରାଣୀ (ମୁସୁରୀ)

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ (କୁଚ୍ଚା)

କେଲାଣ୍ଡି କୁଚ୍ଚା

ସଜନା (ମୁଣ୍ଡଙ୍ଗା)

କଲରା ଶାଗ

କଲିଆରି

ତରଟା (ଆର୍)

କୋବିଶାଗ

ସୁନୁସୁନିଆ

ପୋଇ

ପାଲଙ୍ଗ

ମୁଳା ଶାଗ

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଛତୁ (କକୁଲ୍)

ମାଟିଛତୁ(ଚାଲାକକୁଲ୍)

ତୁମ୍ବୁର ଛତୁ(କେନ୍ଦୁ)

ମାନଜିଲ କୁକୁଲ

ଭାଣ୍ଡିଲ୍ କକୁଲ୍

ଶଲା କକୁଲ୍ (ଶ୍ରାବଣ ଛତୁ)

ପୁଟକାଲ୍ ଛତୁ (ଉଇହୁଁଙ୍କା ଛତୁ

ପୋଦିଲ୍ କକୁଲ(ପିଟ୍ ଛତୁ)

ଉନ୍ତପିତୁଇ

ଗାୟରଗାଙ୍ଗତୁଇ (ଡ଼ଙ୍ଗର

ମେରାମ୍ କକୁଲ

ପାରିଆସ୍ କକୁଲ୍

ବାଲି କକୁଲ୍ (ବାଲିଛତୁ)

ଛତା ଛତୁ (ରେଟେଓ୍ୱାଲ କକୁଲ୍

କୁର କକୁଲ(ବେନ୍ଦନ୍ ଛତୁ)

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରକନ୍ଦା(କୁରୁଡା)

ମାଟି କନ୍ଦା (କାନମାଲ୍ କୁରୁଡା)

ସାରୁ(କିବି)

ମୂଳାମ(ମୁଲା କରଡା)

ପିତା କନ୍ଦା (ପିତା କୁର୍ଡା)

ଶିକା କୁରଡାଟିଟମ କୁରଡା

ପିଟ୍ କନ୍ଦା (ବୁର୍କି କୁର୍ଡା)

କେସା କନ୍ଦା(ଚେଉଡି କୁରଡା)

କେଉ କନ୍ଦା (ବେଚା କୁରଡା)

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡାଲି(ଦାର)

ମୁଗ(ମୁନ୍ଦାର)

ମସୁର (ମୁସୁର)

କୋଳଥ(କୋଲ୍ଥୁଲ୍)

କାନ୍ଦୁଲ(ଖାଡିଆମ)

ବିରି (ମିଦିଲ୍)

ଡଙ୍ଗରାଣି

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆମିଷଖାଦ୍ୟ

ମାଂସ (ସେଲି)

୧. ଛେଳିମାଂସ (ମିଓ୍ୱା)

୨. ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ (ସେଣ୍ଡୁ)

୩ .ନେଉଳ (ବିଜା ନେଉରି)

୪. ଠେକୁଆ ମାଂସ(ମୋଉଁଦା)

୫. କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (ଖରୁ)

୬. ବଡ ନେଉଳ(ଜଣି)

୭. କେବଡା(ତୁରା)

୮. ଗୋଧି(ଉଡୁ)

୯. ସମ୍ବର (ଚିରମଲ)

୧୦.ବାରାହା (ମେରାପ୍ ପେଣ୍ଡୁ)

୧୧.ବୋଦା(ବକଡା) ୧୨. ଗଞ୍ଜା -(ଆଡେଟ୍)

୧୩. ହରିଣ (ଇଡୁପ୍)

୧୪. କୁଟରା(କୁରୀ)

୧୫. ଝିଙ୍କ (ସେଦିର୍)

୧୬. ବାଲୁ(ଇଲି)

୧୭. ସାନ ମାଙ୍କଡ (କଓ୍ୱା)

୧୮. ବଡ ମାଙ୍କଡ (ମେୟୁ)

୧୯.ଗୟଳ (କୋଉଁଦା)

୨୦.ମେଣ୍ଢା

ମାଛ (ଆଡ଼ଙ୍ଗ)

୧.ମାଗୁର (କେଲ ମିନି)

୨.କେଇ ମିନି

ସାପ

୧. ଡମଣା (ତୁମ୍ବୁର)

୨.ବଡ୍ଗା (ମାୟଙ୍ଗି)

୩.ଚେଟଓ୍ୱାଣା

୪. ଡେଦି

୫. କୋକିଆ

୬. ରେଡେଲ୍

୭. ମାଡଓ୍ୱ

ପକ୍ଷୀ (ତିତା)

୧. କୁଆ(କାକାଲ୍)

୨.ସୁଆ (କାରିଆଲ୍)

୩. ବଣି (ରାମି)

୪. ପେଚା (ଗୁନ୍ନି)

୫.ଚଟିଆ (ଚାଟିଆ)

୬.ମଇନା

୭.ବେନସ୍(ଆରଓ)

୮.ମୟୂର (ମାଇକୁଲ୍)

୯. ହରଡଚଢେଇ(ପୋଅଁନାଲ୍)

୧୦. ପାଣ୍ଡକା(ବୋଅଡା)

୧୧.କିରା(କିଲ୍)

୧୨.ଲିଟି(ଚିକାଲ୍)

୧୩.ପାରା(ପାରଓ୍ୱା)

୧୪. ଗୁଣ୍ଡରି (ଡୁମ୍ବା)

୧୫. କୋଇଲି(ଗାଦା)

ଏହାଛଡା ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ମୂଷା ଯଥା ମଳୁଆ ମୂଷା(ମାର୍ ନେତା), ଘର ମୂଷା(ଏଲୁ), କାଳଷ ମୂଷା (ବେରୁଆ) ଆଦିର ମାଂସ ବି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଅଭାବ ସମୟରେ ସେମାନେ ସଳପଗଛ ଗୁଣ୍ଡରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପେଜ ଓ ଆମ୍ବଟାକୁଆ ପେଜ ପିଇ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଦୂର କରିଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପିଠାକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟସ୍ୱରୂପ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କନ୍ଦା (କରଡା)କୁ ସିଝାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଜଙ୍ଗଲରୁ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ସଂଗୃହୀତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଳକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଦୁରୁଆମାନେ ମନ ଆନନ୍ଦରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ନିତି ଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ:

ସାଧାରଣତଃ ଦୁରୁଆମାନେ ଦିନକୁ ୩ଥର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ସକାଳୁ ଉଠି ପ୍ରାୟ ୮ଟାସୁଦ୍ଧା ରୋଷେଇ ଶେଷ କରିଦିଅନ୍ତି । ସକାଳୁ ସୁଆଁ, ଚାଉଳ କିମ୍ବା ଉଭୟର ମିଶ୍ରଣରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗରମଭାତ ଓ କୌଣସି ତରକାରୀ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ତରକାରୀ ନଥାଏ ସେତେବେଳେ ଲଙ୍କା ଲୁଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚଟଣିକୁ ସେମାନେ ଭାତ ସାଙ୍ଗରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ ଆଗରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇରହିଥିବା ମାଣ୍ଡିଆପେଜକୁ କୌଣସି ତରକାରୀ କିମ୍ବା କେବଳ ଲୁଣ ଓ ମରିଚ ମିଶାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । ରାତ୍ରରେ ପ୍ରାୟ ୮ଟା ସୁଦ୍ଧା ସମସ୍ତ ଦୁରୁଆଲୋକ ଗରମଭାତ ଓ ତରକାରୀ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେମାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ତିଆରି ହୋଇଥିବାଭାତ ସହିତ ଟାଟିଏ ଜାଉ ବା ପେଜ ଏବଂ ତା ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ବାଡି ବଗିଚାରୁ ମିଳୁଥିବା ପରିବା ତରକାରୀ ବା ଶାଗକୁ ହିଁ ବୁଝାଇଥାଏ । ନିରାମିଷାଷି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ବାରଣ ପ୍ରାୟ ନଥାଏ । ଭାତ ସହିତ କେବଳ ଗୋଟିଏ ତରକାରୀ ଯଥେଷ୍ଟ । କିନ୍ତୁ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୪-୫ଥର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ରାତ୍ରର ବଳକା ପାଣି ମିଶା ହୋଇନଥିବା ବାସି ଭାତକୁ ବଡ଼ିସକାଳୁ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ କୌଣସି ତରକାରୀ ସହିତ କିମ୍ବା ଖାଲି ଭାତ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ସକାଳେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଭାତରୁ ବଳକା କିଛି ପିଲାମାନେ ଦିନର ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଖାଇବାପାଇଁ ସଞ୍ଚୟ କରାଯାଇଥାଏ । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ନିଜର ଇଛାନୁସାରେ ଦିନର କୌଣସି ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ କୌଣସି ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଦିନର କୌଣସି ସମୟରେ ମାଣ୍ଡିଆପେଜକୁ ଶୋଷ ନିବାରଣ ପାଇଁ ସେବନ କରିଥାଏ ।

ଅନ୍ୟ ହିନ୍ଦୁ ପରି ଦୁରୁଆ ମାନେ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ସୁମେ ଦୀପାବଳୀ ପରବ, ପୁଷପରବ, ଲନ୍ଦାଖିଆ ପରବ, ଚୈତ ପରବ ଆଦି ପ୍ରଧାନ ।

କେତେକ ପରବରେ ଦୁରୁଆମାନେ ଉପବାସ ରୁହନ୍ତି ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ରୋଷେଇ କରିଖାନ୍ତି । ଉଆଁଶ ପରବରେ ଦୁରୁଆମାନେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ଚେରମୂଳୀ ସଂଗ୍ରହ କରି ଗାଈ ଗୋରୁ ମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପରବ ଦିନ ଭାତ(ବୋୟି) ବିଭିନ୍ନ ତରକାରୀ, ଆମ୍ବ ଟାକୁ ପିଠା, ଗୁଡପିଠା, କୁକୁଡା ମାଂସ ଛେଳିମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ ଓ ମଦ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ନୂଆ ଖିଆ ପର୍ବରେ ଦୁରୁଆମାନେ ନୂଆ ଡଙ୍ଗର ଧାନର ଚାଉଳ ସହ ବୋଇତାଲୁ, ଶାଗ, ସାରୁପତ୍ର,ମକା, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମିଶାଇ ଖେଚୁଡି (ଚରୁ) ରାନ୍ଧି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଦଶରା ପରବ ପର୍ବ ଦିନ ଭାତ, କୁକୁଡା ମାଂସ, ଛେଳି ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ, କଖାରୁ, କାକୁଡି, ଜହ୍ନି ଓ ଅନ୍ୟ ପନିପରିବା ମିଶାଇ ତରକାରୀ ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି ଓ ତାକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଦିଆଲି ପରବ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ପାଳିତ ହୁଏ । ଏହି ପର୍ବ ଦିନ ଶିମ୍ବ, ବୋଇତାଳୁ, ଝୁଡଙ୍ଗ, ଜଙ୍ଗଲର କନ୍ଦା ଓ ଚାଉଳମିଶାଇ ଖେଚୁଡି ରାନ୍ଧି ଗାଇ, ଗୋରୁମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଭାତ ମାଛ, ମାଂସ ତରକାରୀ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ମଧ କରିଥାନ୍ତି ।

ପୁଷ ପରବ ଦିନ ଭାତ ମାଛ, ମାଂସ ତରକାରୀ ଓ କାନ୍ଦୁଲ୍ ଡାଲି, ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବା ମିଶାଇ ତରକାରୀ ରାନ୍ଧି ଖାଇଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ରାମ ବୁଲି ସଂଗୃହୀତ ଚାଉଳ ଓ ପଇସାରେ ଛେଳି କିମ୍ବା ଘୁଷୁରୀ ମାରି ଭୋଜିଭାତ ଓ ମଦ୍ୟ ପାନ କରିଥାନ୍ତି ।

ଲନ୍ଦାଖିଆ ପରବ ମାଘ ମାସରେ ପାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପର୍ବରେ ସୁଆଁରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲନ୍ଦା ନିଜ ଗ୍ରାମ ଦେବତୀକୁ ଅର୍ପଣ କରି ନିଜେ ପାନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଦିନ ଭାତ, କୁକୁଡା, ଛେଳି କିମ୍ବା ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ ତରକାରୀ ରାନ୍ଧି କାଇଥାନ୍ତି ଓ ଲନ୍ଦା ପାନ କରିଥାନ୍ତି ।

ଚଇତ ପର୍ବରେ ଚାଉଳ, ଆମ୍ବ, ମାଛ, ପନିପରିବା ମିଶାଇ ରାନ୍ଧି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲରୁ ଗୟଳ, ମାଙ୍କଡ, ଭାଲୁ, ଡାମଣା, ମୂଷା, ବୋଡାସାପ, ଗୋଧି ପ୍ରଭୃତି ଶିକାର କରି ଏହି ମାଂସକୁ ତରକାରି କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବରେ ଦୁରୁଆମାନେ ଭାତ ସହିତ ମାଛ ତରକାରୀ, ବେଙ୍ଗ ତରକାରୀ, ମାଂସ ତରକାରୀ ଓ ଗୁଡପିଠା ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ଦୁରୁଆ ଶିଶୁମାନେ ଦେଢବର୍ଷର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଆ କ୍ଷୀର ଖାଇଥାନ୍ତି । ତଥାପି ଶିଶୁଟି ଛଅ ସାତମାସର ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ, ଖୁଦ ଜାଉ, ସୁଆଁଭାତକୁ ନରମ କରି ରାନ୍ଧି ଚକଟି ଦିଆଯାଏ । ଶିଶୁଟିକୁ ଅଳ୍ପ କରି ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବା ଯଥା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳସିଝା ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି । ପିଲାଟି ୨ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଭାତ ଓ ପେଜ ଦିନକୁ ୩-୪ ଥର ଖାଇଥାଏ । ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ୪ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲା ପରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ମଦ, ହାଣ୍ଡିଆ ଓ ସଲପ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ପୂଜାପର୍ବାଣୀରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ମଦ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଦୁରୁଆ ସମାଜରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ । ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ବାରଣ ନଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ମଧ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ସମାଜର ନୀତିନିୟମ ଭାଙ୍ଗି କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଭାତ, ମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଖଟା, ସଜନା ଶାଗ, ପନିପରିବା ତରକାରୀ ବ୍ୟତୀତ ଆମ୍ବ, ପଣସ, ପାଚିଲା ପିଜୁଳି ଆଦି ମଧ ସୁବିଧା ଅନୁଯାୟୀ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀ ମାଆକୁ ପ୍ରଥମେ କୋଳଥ ସିଝାପାଣି, ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ଓ ସିନ୍ଧି କନ୍ଦା ସିଝା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଧାନ ଚାଉଳର ଭାତ, ମସୂର ଡାଲି, କରଡି, ମିଳୁଥିଲେ ସିଝାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ କିମ୍ବା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସିଝା, କେରାଣ୍ଡି ମାଛ ତରକାରୀ ପ୍ରସୂତି ମହିଳା ଖାଇବା ପାଇଁ ଉଚିତ୍ । ମହୁଲ ମଦ, ସଲପ ଆଦି ପ୍ରସୂତି ମହିଳାକୁ ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଦୁରୁଆମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀରେ କିଛିଟା ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ଭାତ:(ବେୟୁ)- ସାଧାରଣତଃ ସୁଆଁ, ଧାନରୁ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ କୁଟୁଣୀ ବାଡ଼ି ସାହାଯ୍ୟରେ ଏସବୁକୁ କୁଟି ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତି । କୁଲାରେ ପାଛୁଡ଼ି ପରିଷ୍କାର କରି ଚାଉଳ ବାହାର କରନ୍ତି । ପରେ ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଚାଉଳ ପକାନ୍ତି । ଚାଉଳକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ପକାଇ ରୋଷେଇ କରନ୍ତି । ସୁଆଁ ଚାଉଳକୁ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ପକାଇ ରୋଷେଇ କରାଯିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଘ୍ର ଭାତ ହୋଇଥାଏ । ଭାତ ହୋଇଗଲା ପରେ ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ଘୋଡ଼ଣୀ ଦେଇ ପେଜ ଗାଳି ଦିଅନ୍ତି । ଚାଉଳର ପେଜକୁ କେହି କେହି ପିଅନ୍ତି ।

ପେଜ ମୁଖ୍ୟତଃ ମାଣ୍ଡିଆରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରାଯାଏ । ମାଣ୍ଡିଆକୁ ପ୍ରଥମେ କୁଟୁଣୀ ସାହଯ୍ୟରେ କୁଟି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସାରିଲା ପରେ ପଥର ଯନ୍ତାରେ ଘୋରି ଚାଉଳକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତି । ପରେ ଗୁଣ୍ଡକୁ କଞ୍ଚାପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଦେବେ ପ୍ରାୟ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପୁଣି ପାଣି ଗରମ କରି (ଫୁଟିଲେ) ସେହି ମାଣ୍ଡିଆ ଗୋଳା ପାଣିକୁ ଗରମପାଣିରେ ମିଶାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିଦେଲେ ତାହା ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଲୁଣ, ଲଙ୍କା(ମରିଚି) ଓ ଅନ୍ୟ କିଛି ତରକାରୀ ଯଦି ମିଳେ ତେବେ ପେଜ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତି ।

ପିଆଜକୁ କାଟି ସେଥିରେ ତେନ୍ତୁଳି, ଲଙ୍କା,ହଳଦୀ, ଲୁଣ ପାଣିଦେଇ ସିଝାଇ ଖଟା ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି । କେହି କେହି ଏଥିରେ ବାଇଗଣ, ଆଳୁ, ସାରୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା ମଧ ପକାଇଥାନ୍ତି ।

ମାଛ ତରକାରୀ :

ପ୍ରଥମେ ମାଛକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ତାକୁ ମାଟିତାୱାରେ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତି । ମାଛ ଭାଜିଲା ବେଳେ ତେଲ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ନାହିଁ । ମାଛ ଭାଜି ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ଅଲଗା କାଢି ରଖାଯାଏ । ତା'ପରେ ହଳଦୀ ଏବଂ ବେଶର ଦେଇ ତାକୁ ତରକାରୀ କରିଥାନ୍ତି ।

ମାଂସ ତରକାରୀ :

ପ୍ରଥମେ ମାଂସକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ପାଣିରେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତି । ଏଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ତେଲ ଦେଇ ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି । ମଂାସକୁ ମଧ ଶାଳପତ୍ର କିମ୍ବା ଶିଆଳି ପତ୍ରରେ ଲୁଣ,ଲଙ୍କା ମରିଚ ଦେଇ ପୋଡି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ମଂାସକୁ ନକାଟି ଆଗେ ପଶୁକୁ ମାରି ପୋଡି ଦିଅନ୍ତି । ତାର ଉପର ଚମଡା ପୋଡି ଗଲା ପରେ ତାକୁ ଛୁରୀରେ ରାମ୍ପି ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଲୋମ ଇତ୍ୟାଦି ଭଲ ଭାବରେ ସଫା ହୋଇଗଲା ପରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ତେଲ ଦେଇ ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି । ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ବସାଇ ଗରମ କରାଯାଏ । ପାଣି ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ମାଂସ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ହଳଦୀ ଓ ପିଆଜ ବାଟି ପକାଇ ଦିଆଯାଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାଂସ, କଙ୍କଡ଼ା ଓ ମାଛକୁ ଏହିପରି ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି ।

କନ୍ଦା ସିଝା ଓ ତରକାରୀ :

ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହୀତ ବିଭିନ୍ନ କନ୍ଦାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ଭଲଭାବରେ ଏହାକୁ ଧୋଇଦିଆଯାଏ । ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ନେଇ କନ୍ଦାକୁ ସିଝା ଯାଏ । ଏହି ସିଝା କନ୍ଦାକୁ ସେମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି ବା ଏହାକୁ ଚାଉଳଚୁନା, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଓ ହଳଦି ଦେଇ ପୁନଶ୍ଚ ରାନ୍ଧି ତରକାରୀ ଭାବେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଶାଗ ତରକାରୀ (ଭାଜି କୁଚା):

ବିଭିନ୍ନ ଶାଗକୁ କାଟି ଧୋଇଦିଅନ୍ତି ।ଏହାକୁ ତେଲ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଦେଇ ସିଝାଇ ଖାଆନ୍ତି । ଏଥିରେ ମୁଗ, କାନ୍ଦୁଲ,ମସୁରୀ ଡାଲି ମିଶାଇ ରାନ୍ଧିଲେ ଏମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାକୁ ମଧ ଲଙ୍କା, ରସୁଣ ଓ ହଳଦୀ ଦେଇ ଭାଜିକି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

କରଡି ତରକାରୀ (କାରକୁଲ୍ କୁଚା)

ପ୍ରଥମେ କରଡ଼ିକୁ ଦାଆ ସାହାଯ୍ୟରେ ଟିକିଟିକି କରି କାଟି ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେହି ପାଣିକୁ ନିଗାଡ଼ି ପିତା ଅଂଶକୁ ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ । ପରେ ତାହା ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ପିଆଜ ପକାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ ।

ଛତୁ ତରକାରୀ :

ଛତୁକୁ ପାଣିରେ ପକେଇ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଓ ହଳଦୀ ପକାଇ ସିଝାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ସେଥିରେ ଖଟା ମିଶାଯାଏ ।

ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ :

ଅଣ୍ଡାକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେଥିରୁ ଖୋଳପା ଛଡ଼ାଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା, ପିଆଜ ଓ ଖଟା ପକାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ ।

ଡାଲମା :

ହରଡ଼ଡ଼ାଲି ଓ ସମସ୍ତ ପରିବା ମିଶାଇ କେତେକ ଆଧୁନିକ ଦୁରୁଆଲୋକ ଡ଼ାଲମା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଖାଆନ୍ତି । ସବୁ ସିଝିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ମରିଚ, ପିଆଜ, ହଳଦୀ ଓ ଖଟା ପକାଇ ଡ଼ାଲିଅବ୍ କରାଯାଏ । ଏମାନେ ସୁଆଁ ଚାଉଳ, ଆମ୍ବ ଟାକୁଆ ଓ ମାଣ୍ଡିଆରେ ପିଠା କରିଥାନ୍ତି ।

ମାଣ୍ଡିଆଚୁନା ପିଠା :

କେବଳ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଚୂନା କରି ପାଣିଗୋଳାଇ ତାକୁ ୪/୫ ଘଣ୍ଟା ରଖିବାପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳାକରି ଶିଆଡ଼ିପତ୍ରରେ ଦେଇ ସିଝାଇ ମାଣ୍ଡିଆପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । କିମ୍ବା କଡେଇ ବସାଇସେଥିରେ ଗୋଲ୍ ଗୋଲ୍ କରି ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ ଗୁଡ ମଧ ପକାଇଥାନ୍ତି ।

ଆମ୍ବଟାକୁଆ ପିଠା :

ଆମ୍ବ ଟାକୁଆରୁ କୋଇଲି ବାହାର କରି ତାହାକୁ ଚୂନା କରିଦିଅନ୍ତି । ଏହାକୁ ଏକ କନାରେ ବାନ୍ଧି ଝରଣାସୁଅରେ ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତି । ଏହାପରେ ଟାଣ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏଥିରେ ଗୁଡ ମିଶାଇ ଚକଟି ସରଗି ପତ୍ରରେ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ବାନ୍ଧିନିଆଁରେ ପୋଡି ଧିଅନ୍ତି ।ଏହି ପିଠା ଊଁଆସ ପର୍ବରେ ଦେବ ଦେବୀ ଓ ନିଜ ପିତୃ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରି ନିଜେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ସୂଆଁ ପିଠା :

ସୁଆଁକୁ ଖରାରେ ସୁକାଇ ଘୋରଣା ଚକି (ଜେତା)ରେ ଚୁନା କରିଥାନ୍ତି । ଚୁଲିରେ ଜାଳ ଦେଇ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଫୁଟାଇ ତାପରେ ସୁଆଁ ଚୁନା ଗୋଳି ପାଗ କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ କିଛି ଗୁଡ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଚୁନା ଗୁଳାକୁ ହାତ ପାପୁଲିରେ ଗୋଲ ଗୋଲ ପିଠା କରିଥାନ୍ତି ।

ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଦୁରୁଆ ଲୋକମାନେ କେତେକ ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ମସଲା ହିସାବରେ ଲୁଣ (ସୁପୁ), ଲଙ୍କା(ମିରି), ହଳଦୀ (ପାରିଅବ୍) ଓ ତେଲ(ନେୟୁ), ଧନିଆ, ଅଦା, ରସୁଣ ଓ ବଜାରରେ ମିଳଥିବା କେତେକ ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶୀ ଗୁରୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇନଥାଏ । ଏହାଛଡା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାକୁ କରଡି, ମାଛ, ମାଂସ ଅଧିକ ରାଗ ଖଟାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇନଥାଏ । ଆଳୁ, କନ୍ଦା ଆଦି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ବାତ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ମନା କରାଯାଇଥାଏ । କେତେକ ପୂଜା ନସରିବା ଯାଏ କେତେକ ଫଳ ତଥା ଜଙ୍ଗଲ ଜାତ ଜିନିଷ ତଥା ଶସ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଖାଇନଥାନ୍ତି । ସେହିଭଳି ପୂଜା ଇତ୍ୟାଦିରେ ପୂଜା ନସରିବା ଯାଏ ଦିଶାରୀ ତଥା ପୂଜାର ମୁଖ୍ୟ କର୍ତ୍ତା ଉପବାସ ରହିଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ଛୁତିକା ମୃତ୍ତିକା ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥିବା ଲୋକର ଘରୁ ଅନ୍ୟ ମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିନଥାନ୍ତି ।

ପୂଜାଦିନ ପୂଜାପାଠ ନ ସରିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶା, ଦିଶାରୀ ଓ ତାଙ୍କର ସହକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିନଥାନ୍ତି । ପୂଜା ଦିନ ପୂଜା ନସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଦୁ ଧର୍ମିୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା ଧୂଆଁପତ୍ର, ପିକା, ମଦ, ହାଣ୍ଡିଆ ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଚଇତପର୍ବ ଦିନ ସକାଳଠାରୁ ପୂଜା ସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗ୍ରାମର କୌଣସି ଲୋକ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ।

ପରଜା

ମୁଖ୍ୟତଃ କୋରାପୁଟ ସଦର, ଜୟପୁର, ନବରଙ୍ଗପୁର, ମାଲ୍‌କାନଗିରି ଅଞ୍ଚଳର ପ୍ରାୟ ୭୫୭୧ ବର୍ଗମାଇଲ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାସ କରୁଥିବା ଜନଜାତିର ଲୋକଙ୍କୁ ପରଜା କୁହାଯାଏ । ପରଜାମାନେ ଆଦିମ କାଳରୁ ବଣଜଙ୍ଗଲର ଫଳମୂଳ କନ୍ଦା ସଂଗ୍ରହ କରି, ପଶୁପକ୍ଷୀ ଶିକାର କରି, ନଈନାଳ ଝରଣାରୁ ମାଛ, କଙ୍କଡା ଧରି ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । କାଳକ୍ରମେ ସେ ଚାଷ କରିବା ଶିଖି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶସ୍ୟ, ଫଳ, ଫୁଲ, ଶାଗ, ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କଲେ । ପରଜାମାନେ ଆଜିକାଲିର ସଭ୍ୟ ସମାଜର ପ୍ରଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଜଙ୍ଗଲ ଉପରେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଅଟନ୍ତି । ବିକାଶ ଓ ସଭ୍ୟତାର ଛାଞ୍ଚ ପଡ଼ିଥିଲେ ହେଁ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଓ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଇନାହିଁ ।

ପରଜାମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଭାତ, ଆମଟଝଲ (ତେନ୍ତୁଳି ଝୋଳ) ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ୍‌କୁ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଗରମ ଭାତ ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଏବଂ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜକୁ ଜଳଖିଆ ପରି ସକାଳେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଭାତ ବା ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ସହିତ କୌଣସି ତରକାରୀ ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ଏହା ସହିତ କଲତ ଅଟାନି (କଳତା ସିଝା) ଭାଜି, ସାଗ ଅଟାନି (ଶାଗ ଖରଡା) ଓ ପନଶ ଆଝାନି (ପଣସ ଭଜା) ଆମଟ ଶାଗ (ଖଟା) ଓ ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବାକୁ ସିଝାକୁ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହା ସହିତ କଙ୍କଡା ଝଲ (କଙ୍କଡା ତରକାରୀ) ମାଛ ଝଲ୍ (ମାଛ ତରକାରୀ) କରଡି ଆମଟ (କରଡି ଭଜା, ଏହାକୁ ବାଉଁଶ ପିଲ୍‌ରେ ଶୁଖାଇ ରଖାଯାଇଥାଏ) ଛାତି ଜଲ୍ (ଛତୁ ତରକାରୀ) ମଧ୍ୟ କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ପୁଣି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବନ୍ୟଜାତ ମୂଳ, କାନ୍ଦା, ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ପିଆଜ, ଲୁଣ ଓ ଲଙ୍କା ଇତ୍ୟାଦି ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଭାତ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ।

ପରଜାମାନେ ମୁନଗା ତରକାରୀ ସୁନା ଡାଲ (ମୁନିଗା ଡାଳ), କୁମଡା (ବଇତାଲୁ), ବାଇଗନ (ବାଇଗଣ), ସିରଲିଶାଗ, ଭାଜି (ଶାଗ), ଲାଉ ଜଲ, ଆମଟ (ତରକାରୀ ଆମ୍ବିଳା), ଅମରୁତ (ଅମୃତଭଣ୍ଡା), ବେନିସ (ବନ୍ସ), ଭେଣ୍ଡି, (ଲବିଆ), ମେଟ୍ରେଙ୍ଗା (ମିରିଚିଙ୍ଗା ଡାଳ), ତୁନ୍‌ତୁନିଆ (ସୁନୁସୁନିଆ), ଖଇରାଲି ଶାଗ (ବରଡା ଶାଗ), ତାରଗା କାନ୍ଦା, ପିଟ କାନ୍ଦା, ଚ଼ରେନ୍ଦା କାନ୍ଦା, କେ ସ କାନ୍ଦା, ଝୁଡଙ୍ଗ, ବିରି, କୋଳଥ, କାନ୍ଦୁଲ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କୁକୁଡା ମାଉଁସ

(କୁକୁଡା ମାଂସ), ଛେଳି ମାଉଁସ (ଛେଳି ମାଂସ), ମେଣ୍ଢା ମାଉସ୍ (ମେଣ୍ଢା ମାଂସ), ମୂଷା ମାଉସ୍ (ମୂଷା ମାଂସ), ଗଲ, ପୁଟକି (ଏକ ପ୍ରକାର ମୂଷା), ଅଂସା (ହଂସ), ରାମି (ବଣି), ଗୁଣ୍ଡ୍ରି (ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଚଢ଼େଇ), ପାଣ୍ଡକ (କାପତା), ବାରିଆ (ବରାହ), ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ରାନ୍ଧି ଭୋଜନ କରନ୍ତି । ଅଭାବ ସମୟରେ ସଳପ ଗଛ ଗୁଣ୍ଡରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପେଜ, ଆମ୍ବ ଟାକୁଆ ପେଜ ପିଇ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟଭାବ ଦୂର କରିଥାଆନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପିଠା କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଏସବୁ ପ୍ରାୟତଃ ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହି ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ସକାଳୁ ପଖାଳ ଭାତ ଖାଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ୨ ଥର ଗରମ ଭାତ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ସକାଳ ଓ ଉପରବେଳା ପଖାଳ କିମ୍ବା ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ଖାଆନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ସେମାନଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ । ପରଜାମାନଙ୍କର ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପଖାଳ ଭାତ, ଶୁକୁଆ ପୋଡା (ଶୁକୁଆପଡା), ସଜନାଶାଗ (ମୁଗା ଶାଗ), କାଇଶାଗ (କଲରା ଭଜା), ଜହ୍ନି (ଜନି), ତୁଣ୍ଡରୀ (ଝୁଣ୍ଡରୀ), ଭେଣ୍ଡି (ଭେଣ୍ଡି), ଅମରୁତ (ଅମୃତଭଣ୍ଡା), କୁମଣ୍ଡା (ବୋଇତାଲୁ), ଲାଉ (ଲାଉ), କୁମଣ୍ଡା ଡାଲ (ବୋଇତାଲୁ ଶାଗ), ପୋଇ ଶାଗ (ପୋଇ ଶାଗ), କରମଙ୍ଗ ରୁକୁଣ୍ଡା ଶାଗ, କାକଡା (କଙ୍କଡା), ଗଲି (ଗେଣ୍ଡା), ମାଚ୍ (ମାଛ), ବାଇଗନ୍ (ବାଇଗଣ), ଲବିଆ (ଝୁଡୁଙ୍ଗ), ଚେମି (ଝଟା), ରଂଜ ସେମି (ଶିମ୍ବ), ଝୁଡୁଙ୍ଗ (ଝୁଡୁଙ୍ଗ), ସାରୁ କାନ୍ଦା (ସାରୁ) ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ବର୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଜାତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ପାଳନ କରିଥାଆନ୍ତି । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଚିତାଲାଗି ଅମାବାସ୍ୟା (ଉଆଁସ ପରବ), ନୂଆଖିଆ (ନୂଆଖିଆ), ଦଶହରା (ଦଶରା ପରବ), ବଡିବଡିଆ ପର୍ବ (ଦିଆଲି ପବର), ପୁଷ୍ ପୁନେଇ (ପୁଷ୍ପୁନି), ଚଇତ ପରବ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ । ଉଁଆସ ପରବରେ ପିଠାପଣା ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଇଲା ଭଳିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ମହୁଲି ମଦ, ଲାନ୍ଦା, ପେଣ୍ଡମ ପିଇଥାଆନ୍ତି । ତେବେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପର୍ବପର୍ବାଣିରେ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସର ପରଂପରା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଟେ । ତେନ୍ତୁଳି (ତେତଲି) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ଓ ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧନ କରନ୍ତି ।

ଦଶହରା (ଦଶରା ପରବ)ରେ ମାଗୁର ମାଛକୁ ବଳି ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ସବୁ ପର୍ବପରି ଏହି ପର୍ବରେ ମଧ୍ୟ ମହୁଲି, ଲାନ୍ଦା, ପେଣ୍ଡମ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ।

ପୁଷ୍ ପରବରେ ପରଜାମାନେ ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା ଓ ବିଭିନ୍ନ ପାନୀୟ ସେବନ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଚଇତ ପରବକୁ ପରଜା ଧୁମ୍‌ଧାମ୍‌ରେ ପାଳନ କରେ । ବର୍ଷରେ ନୂଆକରି ଜମିଚାଷ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ । ଏହି ପର୍ବରେ କୁକୁଡା ମାଉସ୍, ଛେଳି ମାଉସ୍ (ଛେଳି ମାଂସ), ମେଣ୍ଢା ମାଉସ୍ (ମେଣ୍ଢା ମାଂସ) ରନ୍ଧନ କରାଯାଏ । ଏବଂ ଆମ୍ବ ନୂଆ ହୋଇଥିବାରୁ ଆମ୍ବ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଚଇତ ପରବ ବାସିଦିନ ହୋଲି । କାଦୁଅ ଖେଳିଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ବରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଂସ ଓ ପାନୀୟ ସାଙ୍ଗକୁ ପିଠାପଣା କରିଥାଆନ୍ତି ।

ମାର୍ଗଶୀର ମାସରେ ଧାନ ଅମଳ ହୋଇ ଖେତରୁ ଘରକୁ ଆସିଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀପୂଜା ପାଳିତ ହୁଏ ଏବଂ ଘରେ ଘରେ ପିଠାପଣା ହୁଏ । ନାନା ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହି ପର୍ବକୁ ସମସ୍ତେ ଆନନ୍ଦ ମନରେ ପାଳନ କରନ୍ତି ।

ରଜ ପର୍ବରେ ପିଠା, ଭାତ ଓ ବିଭିନ୍ନ ତରକାରୀ କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଜନ୍ତୁ ମାରି ସେମାନଙ୍କ ମାଂସ ଖିଆଯାଏ । ପର୍ବରେ ଉତ୍ତମ ମାଂସ ପାଇଁ ଭୂମି ପୂଜା କରାଯାଇଥାଏ ।

ଏହିପରି ମଦ, ମାଂସ ଓ ପିଠାପଣାରେ ପରଜା ତା'ର ପରବଗୁଡିକୁ ମହା ଆନନ୍ଦରେ ପାଳନ କରିଥାଏ ।

ପରଜା ଜାତିର ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷ କରି ୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଆର କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଏ । ବର୍ଷକ ପରେ ଶିଶୁ ଧିରେ ଧିରେ ବଡ ହେବା ସହିତ ତାକୁ ଭାତ (ଭାତ) ପେଜ୍ (ପେଜ), ମାଣ୍ଡିଆପେଜ୍ (ଜାଉ) ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ବିଭିନ୍ନ ପରିବା ସିଝା, ତରକାରୀ, ମାଛ, ମାଂସ ବିସ୍କୁଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଦିଆଯାଏ । ଛୁଆଟି ଟିକେ ବଡ ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ବଡ ଲୋକଙ୍କ ପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା, ଫଳ, ମୂଳ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ପରଜା ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସେମିତି କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ସେମାନେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟରେ ଆଦୌ କୌଣସି ବାରଣ ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୪ ମାସ ପରେ ମଜ୍, ପେଣ୍ଡମ, ଲଳା ଇତ୍ୟାଦି ଅତି କମ୍ ପରିମାଣର ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଶିଆଡ଼ି, ଫଳକନ୍ଦା, ବାଡିଶାଗ, ଶ୍ରାବଣଛତୁ, ଅଣ୍ଡା ମାଗୁର ମାଛ ମୁଣ୍ଡର ଫୁଲ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରନ୍ତି ।

ତଥାପି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ନଡିଆ, କୁକୁଡା ମାଂସ, କୁକୁଡା କଲିଜା, ଘୁଷୁରୀ କଲିଜା, ଘୁଷୁରି ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରଥମ ଥର ଗର୍ଭବତୀର ମାଆ ସାଥୀରେ ଭାତ, ପେଜ, ତରକାରୀ, ଶୁଖୁଆ, କଦଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ନେଇ ଝିଅକୁ ଭେଟିଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ଆନନ୍ଦ ଚିତ୍ତରେ ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ତାହା ଭୋଜନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଗର୍ଭବତୀର ମା' ଗୋରୁ ମାଂସ, ଛେଳି ମାଂସ, କୁକୁଡା ମାଂସ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମାଂସର ତରକାରୀ, ବାସନା ଚାଉଳ ଭାତ, ଅନ୍ୟ ଶସ୍ୟର ଭାତ ଏବଂ ଝିଅର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଇପ୍ସିତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ନେଇକରି ଆସିଥାଆନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କଣ୍ଟାକୋଳି, ଖଜୁରୀ କୋଳି, କନ୍ଦା ଇତ୍ୟାଦି କନ୍ୟାର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୮ ମାସ ପରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ମାଆ କନ୍ୟାର ପ୍ରସବ ଆସନ୍ନ ଅନୁମାନ କରି ଅନେକଥର ଝିଅ ଘରକୁ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ନେଇକରି ଆସିଥାଏ । ଝିଅ ଥରକୁ ଥର ମଧ୍ୟ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ମାଆଙ୍କୁ, ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ବରାଦ କରିଥାଏ । ତାହା ସେମାନେ ତାକୁ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଯଥା : ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା ପିଠା, ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା, ଝୁଡଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି, ଶିମ୍ବ ମଞ୍ଜି, ଶୁଆଁପିଠା ଇତ୍ୟାଦି ମାଆ ଦିଅନ୍ତି । ସେହିପରି ପତ୍ନୀର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା; ସଲପ, ଲଡୁ, ଖଇ (ଲିଆ), ବରା, ବିସ୍କୁଟ୍, ଚକୋଲେଟ୍, ଚେନାଚୁର (ମିକ୍ସଚର) ଇତ୍ୟାଦି ଆଣିଥାଆନ୍ତି । ଏପରିକି ପଡିଶା ଘରୁ ଗର୍ଭବତୀ ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରନ୍ତି ।

ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କ୍ଷୀର କମିଯିବା ଭଳି ଅନୁଭବ କଲେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କଦଳୀ, ବାଇଗଣ, ଆଦି ସିଝାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଭେଣ୍ଡି, ବିନିସ୍, ମୂଳା, କଲରା, ବାଇଗନ, ଆଳୁ, ପିଆଜ, ଡାଲି, କୁମଡା, ଲାଉ, ଜହ୍ନି, କରମଙ୍ଗା, ଝୁଡଙ୍ଗ, ଚେମି, ଚପା, କଇଲାରି, ଶାଗ, ତୁନ୍‌ତୁନିଆ ଶାଗ, ପଇଶାଗ୍, ମଦ୍ରେଙ୍ଗା ଶାଗ, ସିଉଲି, ବାଜି ଶାଗ୍, କାଟା ବାଜି, ମୁନଗା, ମୁନଗା ଡାଲ୍, ଶିମ୍ବ, ବୋଇତାଲୁ, ମାଣ୍ଡିଆ, କାଙ୍ଗୁ, ବିରି, ଟମାଟୋ, ବୋଇତାଲୁ ଶାଗ, କଞ୍ଚା କଦଳୀ, ପଣସ, ଆମ୍ବ, ବିଭିନ୍ନ ଛତୁ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପରଜାମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ପରଜାମାନେ ଆମିଷ ପ୍ରିୟ । ବଣ ଜଙ୍ଗଲରୁ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କୁ ମାରି ସେମାନଙ୍କ ମାଂସକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ କୁକୁଡା ମାଉଁସ, ମେଣ୍ଢା ମାଉଁସ୍, ଛେଳି ମାଉଁସ୍, ବାରିଆ ମାଉଁସ, କାଙ୍କଡା, ମାଚ (ମାଗୁର, ଭାଲିଆ, ଭଅଁରା) ଅୟାଁ, କୁକୁଡାଗାର୍, ମୂଷା ମାଉଁସ୍, ଆଁସା, ପାରୁଆଁ, ଗୁଣ୍ଡ୍ରି, ପାଣ୍ଡକା, ରାମି, ଅରତ ଚଡେଇ, ଚାଚାନ୍, ଟିକୁ ଚଡେଇ, ଡାମନା ସାପ୍, ଶୁଖୁଆ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ସାଇତି ରଖିବାରେ ପରଜାମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଧାନ, ସୁଆଁ, ଯହ୍ନା ଚାଷରୁ ପରଜାମାନେ ଭାତ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଅରୁଆ ଓ ଉଷୁନା ଉଭୟ ଚାଉଳ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଅରୁଆ ଚାଉଳ ପାଇଁ ଧାନକୁ ଶୁଖାଇ ଢ଼ିଙ୍କିରେ କୁଟାଯାଏ । ତା'ପରେ ଧାନରୁ ଚୋପା ବାହାର କରି ଚାଉଳ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ପାଇଁ ଧାନକୁ ସିଝାଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଯାଏ ଏବଂ ତାକୁ ଢ଼ିଙ୍କିରେ ତିନିଥର କୁଟି ସେଥିରୁ ଚୋପା ବାହାର କରାଯାଏ । ତାହା ଉଷୁନା ଚାଉଳ । ଉଷୁନା ଭାତର ପେଜକୁ କେହି କେହି ପିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଚାଉଳର ପେଜକୁ ପିଆଯାଏ ନାହିଁ ।

ଭାତର ରାନ୍ଧିବା ବିଧି ମାଣ୍ଡିଆପେଜ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ ସହ ସମାନ । ଭାତରେ ଅଧିକ ଚାଉଳ ପକାଯାଏ କିନ୍ତୁ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ପାଇଁ କମ୍ ଚାଉଳ ପକାଇ ତାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ସିଝାଯାଏ । ଚାଉଳ ସିଝିବା ପରେ ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା ଗୋଳାଇ ପେଜ ତିଆରି କରାଯାଏ । ଏହାକୁ କେତେକ ଗରମ ଗରମ ଖାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ପେଜ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଭଲ ଲାଗେ ।

କାଙ୍ଗୁ ପେଜ ଏକ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ । ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଗଲାବେଳେ ଚାଉଳ, ଖୁଦ କିମ୍ବା କାଙ୍ଗୁ ଚାଉଳ ପକାଇ ପାଣିରେ ପକାଇ ସିଝାଯାଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଖରାଦିନେ ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ପ୍ରଥମେ ଆମ୍ବ ଟାକୁଆରୁ ଚୋପା ଛଡାଯାଏ । ତାକୁ ଏକ ସପ୍ତାହ ବାଉଁଶ ଝୁଡି ଭିତରେ ରଖାଯାଏ । ତା'ପରେ ତାକୁ ଢ଼ିଙ୍କି କିମ୍ବା କାଠଖୋଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ଛଣା ପାଛିଆରେ ଭରି ଉପରେ ଶିଆଡିପତ୍ର ଘୋଡାଇ କରି ଜଳନ୍ତା ଚୁଲିରେ ଗରମ ପାଣିରେ ବସାଯାଏ । ତଳେ ଓ ଉପରେ ପାଣି ପାଉଥିବା ପରି ଗୋଟିଏ ଦିନ ରଖି ଦିଆଯାଏ । ତା'ର ପିତା ଅଂଶ ଧୋଇ ହୋଇଯାଏ । ପରେ ତାକୁ ଆଣି ଶିଳରେ ବାଟି ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତି । ସେହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ପକାଇ ରୋଷେଇ କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ଚାଖଣା ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ସଲପ ପେଜର ପ୍ରସ୍ତୁତି କଲରେ ପ୍ରଥମେ ସଲପ ଗଛର ମଝି ଅଂଶକୁ କାଟି କିଛି ସମୟ ଖରାରେ କିମ୍ବା ନିଆଁ ଉପରେ ଭାଡିରେ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ଶୁଖିବା ପରେ ତାକୁ କୁଟି ଚଲାରେ ଚଲାଇ ଗୁଣ୍ଡକୁ ବାହାର କରାଯାଏ । ପୁଣି ସେହି ଗୁଣ୍ଡକୁ କପଡା ସାହାଯ୍ୟରେ ଛାଣି ଛୋଟ ଗୁଣ୍ଡ ବାହାର କରାଯାଏ । ତାକୁ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ନିଆଁରେ ବସାଇ ରାନ୍ଧି ପେଜ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଗରମ ଥିବାବେଳେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତି ।

ମାଂସ ତରକାରୀ ତିଆରି କଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ମାଂସକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରାଯାଏ । ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଦେଇ ଗରମ କରାଯାଏ । ପାଣି ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ମାଂସ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାହାକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ ହଳଦୀ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଓ ପିଆଜ କାଟି ପକାଇ ଦିଆଯାଏ । ବାସ୍ନା ପାଇଁ ଭୃଷଙ୍ଗା ପତ୍ର ମଧ୍ୟ ପକାଯାଏ । ମାଂସ ସିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ପରଷା ଯାଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାଂସ, ମାଛ ଓ କଙ୍କଡା ତରକାରୀ ଏହିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ସବୁ ପରିବାକୁ ଏକାଠି ମିଶାଇ ସିଝାଇ ପରିବା ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ମରିଚ ଓ ପିଆଜ ବାଟି ପକାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ । ପରିବା ସିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ରଖି ଦିଆଯାଏ ।

ଛତୁକୁ ପାଣିରେ ପକେଇ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ସେଥିରୁ ଅଳିଆ ସଫାକରି ପାଣିରେ ସିଝାଯାଏ ଓ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ହଳଦୀ ପକାଇ ତରକାରୀ କରି ସେବନ କରାଯାଏ ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଶାଗକୁ ସେମାନେ ବାଛି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା ପକାଇ ପାଣିରେ ତାହା ସିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଏକ ଖାଦ୍ୟ । ଅଣ୍ଡାକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେଥିରୁ ଖୋଳପା ବାହାର କରାଯାଏ । ସେହି ଅଣ୍ଡାକୁ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା, ପିଆଜ ପକାଇ ଝୋଳ କରାଯାଏ ।

କରଡି ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତି କାଳରେ ପ୍ରଥମେ କରଡିକୁ ଦାଆରେ ଟିକି ଟିକି କରି କାଟି ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେହି ପାଣିକୁ ନିଗାଡି ପିତା ଅଂଶକୁ ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ । ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ପିଆଜ ମିଶାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ସାରୁ ଶାଗ, ଝୁଡଙ୍ଗ, କୋଳଥ, ଶିମ୍ବ, ବୋଇତାଳୁ, ଲାଉ, ଚଣା ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାଇ କରଡି ରନ୍ଧାଯାଏ ।

ଡାଲମା ପରଜାମାନଙ୍କ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲରୁ ଏହାକୁ କରିଥାଆନ୍ତି । ମୁଗ, ବିରି, କୋଳଥ ଇତ୍ୟାଦିର ଡାଇକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ପକାଇ ସିଝାନ୍ତି । ସେଥିରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ପକାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା, ପିଆଜ ପକାଇ ଡାଲମା ରନ୍ଧାଯାଏ ।

ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମସଲାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଯେପରି; ପିଆଜ, ଅଦା, ରସୁଣ, ଲଙ୍କା (ମରିଚ) ଲୁଣ, ହଳଦୀ (ହୋଲଦି) ଜିରା, ଧନିଆ ଇତ୍ୟାଦି ପରଜାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ରୋଷେଇ କରିଥାଆନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲରେ ମିଳୁଥିବା ସୁରୁଙ୍ଗ ଡାଳପତ୍ର ଓ ଭୃଷୁଙ୍ଗା ପତ୍ର ମଧ୍ୟ ମସଲା ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ପାଉଡି ଭୂୟାଁ

ଭୂୟାଁ ଜନଜାତିର ଏକ ଉପଗୋଷ୍ଠୀ ଭାବରେ ପାଉଡ଼ି ଭୂୟାଁ ପରିଚିତ । ଏମାନେ ସାଧାରଣତଃ କେଉଁଝର ବାଂଶପାଳ ଏବଂ ତେଲକୋଇ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏବଂ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ର କଣେଇ ସବ୍‌ଡ଼ିଭିଜନ୍‌ରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ବାସ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଏମାନେ ବଣ ଜଙ୍ଗଲରେ ବାସ କରୁଥିବା ହେତୁ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ବଣ ଜଙ୍ଗଲ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ମାତ୍ର କ୍ରମଶଃ କୃଷି ଓ ପଶୁପାଳନ ଏମାନଙ୍କର ଜୀବିକା ହେବା ହେତୁ ଏମାନଙ୍କର ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବାର ଅନୁଭୂତି ହେଉଛି । ତଥାପି ସେମାନେ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟରଢ଼ି ଓ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିନାହାନ୍ତି ।

ପାଉଡି ଭୂୟାଁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗଙ୍ଗେଇ ଭାତ (ଗଙ୍ଗାଇ ଭାତ) ତିସିଡିଆ ଭାତ,କାଙ୍ଗୁ ଭାତ,ସୁଆଁ ଭାତ ଇତ୍ୟାଦି ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ ହେଁ ଗଙ୍ଗେଇ ଭାତ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଗଙ୍ଗେଇ ଭାତ ହିଁ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସେବନ କରନ୍ତି । ଦିନବେଳା ପଖାଳ ଓ ରାତିରେ ଗରମ ଭାତ କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଭାତ ସହିତ ଶାଗ (ଶାଗ), ଲୁଣ (ଲୁଣ୍), ଲଙ୍କାମରିଚ (ଲଙ୍କା ମରିଚ) ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ତରକାରୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହା ସହିତ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା, ଶାଗ (ଶାଗ୍), ଛତୁ (ସଅତି), ମାଛ (ମାଛ),ମାଂସ (ଶୀକାର) (ମାଇଁସ)ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀ ଇତ୍ୟାଦି ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ଗୁଡିକ ହେଲା:- ଭୁଙ୍ଗାଅ, କଖାରୁ (ବୋଇତାଲୁ) ଆଳୁ, ଜହ୍ନି (ଜନି), ପିଡା ଆଳୁ, ଲାଉ (ତୁମା), ଓଲୁଅ (ଓଲ୍), କଲରା (କଲରା), ଭୁଙ୍ଗା, ଝୁଡଙ୍ଗ, ଢେଉଣିଆରମା, ସଇଗା, ଖମ୍ଆଳୁ (ଖୁମ୍ ଆଳୁ), ଟାଙ୍ଗରକନ୍ଦା (ମଣ୍ଡଇଆଳୁ), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଜଡା), ଝୁର୍ ମୁଣ୍ଡଇ ଆଳୁ, ବରବସା ଆଳୁ, ଡାଲି, ବଡଲା ଆଳୁ, କୋଳଥ(କୁଳଥ), କରଡି (ମୁର୍‌କୋଳି), ରୁମା(ରହ୍ନା) ସଇଗା ଇତ୍ୟାଦି । ପଣସକଠା (ପଣସ୍)

ପାଉଡ଼ି ଭୂୟାଁମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଋତୁରେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଶାଗକୁ ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକକୁ ନିଜ ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ଚାଷ କରିଥାନ୍ତି । ପାଉଡ଼ି ଭୂୟାଁମାନେ ଖାଉଥିବା ଶାଗର ନାମ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା । ଆମିନା ଶାଗ, ସୁଜୁନା (ସଜନା), ଚୁନ୍‌ଚୁରି ଶାଗ, କଖାରୁ ଶାଗ(ବୋଇଆଳୁ ଶାଗ), ଝଲର ଶାଗ,

କଞ୍ଚନ ଶାଗ(କରିଆଳି ଶାଗ), ସଡି ଶାଗ, ବରଡା ଶାଗ, ମାଖନ ଶାଗ, ମଦରଙ୍ଗା ଶାଗ, ଜଡା ଶାଗ, ମାରି ଶାଗ, ନଇଙ୍ଗା ଶାଗ, ଡେଙ୍ଗୁଆ ଶାଗ, ଶାରୁ ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଋତୁରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଛତୁ (ସଅତି) ମଧ୍ୟ ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ଛତୁ ଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ନଗୁଡିକ ପ୍ରଧାନ ।

ବାଲିଛତୁ, ଗୁଟୁନି ଛତୁ, ଭାନୁ ଛତୁ, ବିହୁଡିଣୀ ଛତୁ, ଅଙ୍ଗାରୁଆ ଛତୁ, ମହ୍ଲା ଛତୁ । ଏହାଛଡା ବାଉଁଶ ଛତୁ, ଶାରଗି ଚତୁ, କାଣ୍ଡାର ଛତୁ ଇତ୍ୟାଦି ସେମାନେ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି ।

ପାଉଡ଼ିଭୂୟାଁ ମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାଂସ, ମାଛ ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ଆଦିକୁ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:- ମୟୁର ଅଣ୍ଡା, ମୟୂର ମାଂସ, କୁକୁଡା ମାଂସ, ଝିଙ୍କ ମାଂସ, ଛେଳି ମାଂସ, କଲେଇପୋଟ, କୁଟ୍ରା ମାଂସ (କଟାଆରି), କାଇପୋଟ (ଓନ୍ଦା), ବାର୍ହାମାଂସ (ବର୍ହା ମାଂସ), ମାଛ (ମାଛ), ସମ୍ବର ମାଂସ, ଶୁଖୁଆ, ଠେକୁଆ ମାଂସ (ଖେଳିଆ), ହରିଣ ମାଂସ, ଗୁଣ୍ଡୁଚିମୂଷା (ଟିକିଟିକିଆ ମୂଷା), ଗୟଳ ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ।

ପାଉଡ଼ିଭୂୟାଁ ମାନେ ମଦ୍ୟପାନ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଚାଖଣା ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଯଥା:- ତେନ୍ତୁଳି ଖଟା, ଆମ୍ବୁଲ, ଆମ୍ବିଳ ଭେଣ୍ଡି, ତେନ୍ତୁଳିପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡକୁ ସେମାନେ ରଖିଥାନ୍ତି, ଆବଶ୍ୟକବେଳେ ପାଣି ମିଶାଇ ଭାତ ବା ହାଣ୍ଡିଆ ସହ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ସମୟେ ସମୟେ ସେମାନେ ତିସିଡିଆ ଭାତ, କାଙ୍ଗୁଭାତ, ସୁଆଁ ଭାତ, ଗୁଲୁନୀଭାତ, ବଇଁଗାଲେ, ପିତାଲୁ, ପଣସକଠା ସିଝା, ଗରଗଡ ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କରନ୍ତି । ଏସବୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଅଭାବ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଭୋକ ନିବାରଣ କରିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ଫଂଳ ଯଥା- କେନ୍ଦୁ, ଆମ୍ବ, ଡେଉଚ, ଜାମୁକୋଳି ଇତ୍ୟାଦି ସେମାନେ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ବଳକା କେନ୍ଦୁ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସେମାନେ ଶୁଖାଇ ରଖିଦେଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏତଦ୍‌ଭିନ୍ନ ପିତାଆଳୁ, ମରଳିଆଳୁ, ସୁଇଙ୍ଗ, ଓଲ,ମୁରକାଳି (କରଡି), ଚେରୁଆ ଆଳୁ, ବରବସା ଆଳୁ, ବତନା ଆଳୁ, ମହୁଲସିଝା, ମହୁଲମୁହାଁ (ମହୁର ସେଠା) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ପାଉଡି ଭୂୟାଁମାନେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ଆଣୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ମୂଳକୁ ସିଝାଇ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ:

ପାଉଡି ଭୂୟାଁ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କିମ୍ବା ୩ଥର ଖାଉଥିବା ବେଳେ ଛୋଟଛୁଆମାନେ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଯେତେଥର ଖାଇଥାନ୍ତି । ସକାଳେ ବାସିପଖାଳ (ରାତିରେ ରନ୍ଧାହୋଇ ପଖଳା ଯାଇଥାଏ) ସହିତ ତରକାରୀ ଇତ୍ୟାଦି କିଛି ସେମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ତାପରେ ସେମାନେ ନିଜନିଜ କାମରେ ବାହାରିଯାନ୍ତି । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପ୍ରାୟ ଘ୭/୮ଟା ବେଳକୁ ସେମାନେ ରୋଷେଇବାସ କରି ଖାଇପିଇ ଶୋଇପଡି ଥାଆନ୍ତି । ଭାତ ସହିତ ଗୋଟିଏ ତରକାରୀ ବା ଶାଗଭଜା ହେଲେ ତାଙ୍କର ଚଳିଯାଏ । ସେମାନେ ଭାତ ସହିତ ପତ୍ରରେ ପୋଡା ଶାଗ, ଲୁଣ (ଲୁଣ), ଲଙ୍କା

(ମରିଚ), ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ତରକାରୀ, କଖାରୁ ଶାଗ, ଲାଉଶାଗ, ପତ୍ରୁଆ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ପାଉଡିଭୂୟାଁ ମାନେ ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ମହାଆଡମ୍ବରରେ ପାଳନ କରନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ପୌଷପୂର୍ଣ୍ଣିମା (ପୋଷ୍ ପନଇଁ), ଅବରାସବରା, ଉଡଣୀଓଷା, ବଡଉଷଣା, ଫୁଲପୂଜା (ବଡାମ୍ ଦେବତା), ଆଖୁଳି(ରଜପୁନେଇଁ), ଚଇତି ପର୍ବ (ଚଏତ୍ ଭୋଜି), ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା (ତିରଥିଆ), ଆଶାବଳୀ, ଗହ୍ମାପୂର୍ଣ୍ଣିମା (ଗହ୍ମାପୁନେଇଁ), ସରଳୀ (ନୂଆଖିଆ), ଦଶରାଓଷା, କରମା, ବିଶ୍ରିଓଷା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ଏଥିରେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରିଖାଇଥାନ୍ତି ତଥା ପଡୋଶୀ ମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବଣ୍ଟନ କରିଥାନ୍ତି ।

ପୌଷ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା (ପୋଷ ପୁନେଇଁ)ରେ ସେମାନେ ଭାତ, ବିରି, ଗୁମ୍ମାଡାଲି, ଗାଙ୍ଗେଇ ହାଣ୍ଡିଆ (ଗଙ୍ଗାଇ ମନ୍ଦ, ଗଙ୍ଗାଇ ପିଠା, ଧାନ ପିଠା, (ଚଉଟ୍ ପିଠା) ଇତ୍ୟାଦି କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ନୂଆଖାଇରେ ନୂଆ ଧାନର ଭାତ,ନୂଆଧାନର ହାଣ୍ଡିଆ ଇତ୍ୟାଦି କରି ଭକ୍ଷଣ କରିଥାନ୍ତି । ରଜପର୍ବରେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତେ ନୂଆ ଲୁଗା ପିନ୍ଧି ଅତି ଆନନ୍ଦରେ ରଜପର୍ବ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ଏବଂ ଏହିଦିନ ଘରେ ଘରେ ଭାତ, ମାଂସ, ପିଠା, ମଦ, ହାଣ୍ଡିଆ ଇତ୍ୟାଦିର ଜୁଆର ଛୁଟିଥାଏ ଘରେ ଘରେ । ଏହି ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାମର ପୁଅଝିଅ ମାନେ ଅନ୍ୟ ଗାଁକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେଠାରେ ସେହି ଗ୍ରାମର ଲୋକେ ତାଙ୍କୁ ମଦ, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହି ରଜପର୍ବ ସେମାନେ ମହା ଆନନ୍ଦରେ ୧୦/୧୫ ଦିନ ଯାଏ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି ।

ଉଡଣୀ ଉଷଣା ପୂଜା ମାଘ ମାସରେ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ସେମାନେ ଭାତ ଓ କୁକୁଡାର ମାଂସକୁ ମିଶାଇ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ତାକୁ ସେମାନେ ଘର ଭିତରକୁ ନେଇ ନଥାନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ପୂଜା ସ୍ଥାନରେ ଅରୁଆ ଭାତର ଜାଉ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ବଡ ଉଷଣାରେ ସେମାନେ ଚୁନାର ପିଠା କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପୂଜା ପର୍ବଦିନ ମାନଙ୍କରେ ମଦ ବା ହାଣ୍ଡିଆ ମଧ୍ୟ ବହୁ ପରିମାଣରେ ପିଇଥାନ୍ତି ।

ପିଲା ଛୋଟ ଥିବା ବେଳେ ଏମାନେ ତାକୁ କେବଳ ମା'ର କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି । ମା'ର କ୍ଷୀର ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ଛୁଆକୁ ଚିନିପାଣି କରି ପିଆଇଥାନ୍ତି । ତାପରେ ପିଲାଟି ଟିକେ ବଡ ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଭାତ ଚକଟି ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଧିରେ ଧିରେ ପିଲାଟି ବଡ ହୋଇଗଲେ ସେ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଶିଖିଥାଏ ଏବଂ ସବୁକିଛି ଖାଇଥାଏ । ପିଲା ୬ ମାସର ହେବା ପରେ ତାକୁ ପେଜ ମଧ୍ୟ ପିଆଇଥାନ୍ତି । ତାପରେ ଶିଶୁ ୪/୫ ବର୍ଷର ହୋଇଗଲେ ତାର ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଦିନକୁ ଯେତେଥର ଯାହା ସାଙ୍ଗରେ ଯେତେବେଳେ ଯାହା ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଶିଶୁମାନେ ପ୍ରାୟ ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ଟିକେ ବଡ ହୋଇଗଲେ ମାତାପିତା ତାକୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଥିବା ବେଳେ ମଦ ବା ହାଣ୍ଡିଆ ମଧ୍ୟ ପିଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ସାଧାରଣଭାବେ ଦେଖିଲେ ଭୂୟାଁ ସମାଜରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପାଇଁ ସେମିତି କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ନଥାଏ । ସେମାନେ କୁହନ୍ତି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଯାହା ଇଚ୍ଛା କରିଥାଏ ତାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ (ଗର୍ଭବାସି) ମହିଳା ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆଗରୁ ଯେପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିଲା ସେହିପରି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । କେବଳ ମଦ୍ୟ ଜାତୀୟ ପାନୀୟ ସେବନ ନିଷେଧ ଥାଏ । ତାକୁ ଉପବାସ ଇତ୍ୟାଦି କରିବା ମନା ହୋଇଥାଏ ।

ମା' ପିଲାଟିକୁ ଜନ୍ମ ଦେବା ପରେ ତା' ଦେହ ଦରଜ ମରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ସଜନାଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ ପୂର୍ବର ଶକ୍ତି ଫେଂରେଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଋକୁଣ୍ଡା ଚ୍ଛେଲିକୁ ସିଝେଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କେହି କେହି ମଧ୍ୟ ବେଲ ଗଚ୍ଛର ଚ୍ଛେଲିକୁ ସିଝାଇ ସେହି ପାଣିକୁ ପିଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ମା'କୁ ଗରମ ଭାତ (ତତଲାଭାତ), କଲରା, କଲରାଶାଗ, ସଜନା ଶାଗ (ସୁଜୁନା ଶାଗ), ଭଜାଲୁଣ (ଭଜାଲୁଣ), ନିମପତ୍ରର ଶାଗ, ପେଜରେ ତିଆରି ତୁରାଣି, ଲାଉଶାଗ (ତୁମାଶାଗ), ଲାଉ (ତୁମା) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଲାଉ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଲେ ମା'ର କ୍ଷୀର ଭଲ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ପାଉଡି ଭୂୟାଁ ଲୋକେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଏହାଚ୍ଛଡା ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପଣସ ସିଝା, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସିଝା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ସେ ପିତାଲିମ୍ବର ପତ୍ର ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଦୁଗ୍ଧ ବା ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରାୟ ଖାଇନଥାଏ । ମା'କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ମନା କରାଯାଇଥାଏ । ଯଥା – ଖଟା ଓ ରାଗ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ।

ପାଉଡି ଭୂୟାଁମାନଙ୍କର ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖୁବ୍ ପ୍ରିୟ । କେହି ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଘରକୁ ଆସିଲେ ବା ପୂଜାପର୍ବ ଇତ୍ୟାଦି ହେଲେ ସେମାନେ ଆମିଷ ତରକାରୀ ନିଶ୍ଚିତ କରିଥାନ୍ତି । ସବୁ ପୂଜାରେ ପ୍ରାୟ ଆମିଷ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ କହନ୍ତି ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ବିନା ଖାଇବାରେ ମଜା ନଥାଏ । ପଶୁପକ୍ଷୀର ମାଂସ ତଥା ପ୍ରାଣୀଜାତ ଖାଦ୍ୟକୁ ସେମାନେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ରୂପରେ ନେଇଥାନ୍ତି । ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ସେମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାଂସ (ନାଇଁସ, ଶିକାର), ମାଚ୍ଛ (ମାଚ୍ଛ), ଅଣ୍ଡା, ଶୁଖୁଆ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ନେଇଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡିକ ହେଲା:- କୁକୁଡା ମାଂସ, ମୟୂର ମାଂସ, ଚ୍ଛେଳି ମାଂସ, ବଣ କୁକୁଡା ମାଂସ, କୁଟୁରା ମାଂସ (କଟାରି ମାଂସ), ଝିଙ୍କ ମାଂସ, ବାରହା ମାଂସ (ବରାମାଂସ), ହରିଣ ମାଂସ, ସମ୍ବର ମାଂସ (ସାମ୍‌ରା), ଗରାଣ୍ଡି ମାଂସ, ଠେକୁଆ (ଖେଳିଆ), ଗୁଣ୍ଡୁଚିମୂଷା (ଟିକିଟିକିଆ ମୂଷା), ନାଳିଜନ୍ଦା (କାଇ), କଳିକତରା ପୋକ, ଝରିଆ ପୋକ(କଲେଇ), ମହୁମାଚ୍ଛି ଇତ୍ୟାଦି ଏତ୍‌ବ୍ୟତିତ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁପକ୍ଷୀ ମଧରେ ଛେଳି, କୁକୁଡ଼ାର ମାଂସ, ମୟୂର ଅଣ୍ଡା, କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡା, ଚଢେଇ ଅଣ୍ଡା ଓ ମାଛ ମଧରେ ମାଚ୍ଛ (ମାଛ), କଙ୍କଡା (କଙ୍କଡା), ଚିଙ୍ଗୁଡି ଇତ୍ୟାଦି ।

କୃଷିରୁ ବା ଋଷରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ତଥା ବଣଜଙ୍ଗଲରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଫଂଳମୂଳ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ପଦାର୍ଥ, ଛତୁ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସେମାନେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ନେଇଥାନ୍ତି । ଏଗୁଡିକ ହେଲା: ଗଙ୍ଗେଇ (ଗଙ୍ଗାଇ), ମୁଆଁ, କାଙ୍ଗୁ, ଡିସିଡିଆ, ଗୁଲୁଚୀ, ଜାଲି, ସିମ୍ବ, ମକା (କୁଆର), ଡୁଙ୍କ, ବିରି, ରୁମା (ରହ୍ମା), ମୁଡୁରୀ (ମୁଡୁଅର), କୋଳଥ (କୁଲଥ), ଝୁଡଙ୍ଗ

(ଢେଉଣିଆ ଗୁହ୍ମା), ଝଣ୍ଟୁଆ, ମୁଗ (ମୁଙ୍ଗ୍), ବୋଇତାଳୁ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ରାମଜଡା), ଲାଉ (ତୁମ୍ବା), ଜହ୍ନି (ଜନି), ବୋଇତାଲୁ ଫୁଲ, କଲରା, ପଣସ (ପଣ୍ସ), କାକୁଡି, ମୂଳା, ବାଇଗଣ, ଟମାଟୋ (ବିଲ୍‌ଡି), ସଜନାଶାଗ, କାଞ୍ଚନ (କଲିଆନି ଶାଗ୍),କଖାରୁ ଶାଗ୍ (ବଇତାଲୁ ଶାଗ୍), ସାରୁ ଶାଗ୍ ।

ଯେପରି ପାଉଡି ଭୂୟାଁ ମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟଠାରୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଭିନ୍ନ ଅଟେ ସେହିପରି ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ମଧ୍ୟ କିଛିଟା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ବା ଭିନ୍ନତା ରହିଥାଏ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ । ନିମ୍ନରେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିବା କେତୋଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା ।

ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ କାଙ୍ଗୁ, ଗଙ୍ଗେଇ ଧାନ, ମୁଆଁ, ଇତ୍ୟାଦି ଶସ୍ୟରୁ ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଏକ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣିକୁ ନେଇ ଗରମ କରାଯାଏ । ସେହି ହାଣ୍ଡିରେ ଥିବା ପାଣି ଗରମ ହୋଇ ଫୁଟିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖାଯାଇଥିବା ଚଉଳକୁ ଧୋଇ ତା ଦେହରେ ପକାଯାଏ । ଭାତସିଝିଲା କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଭାତଫୁଟି ସେଥିରୁ ଫେଂଣ ବାହାରିବା ପରେ ଚଟୁ (ଚେଭଟ) ସାହାଯ୍ୟରେ ହାଣ୍ଡିରୁ କିଛି ଭାତ ଆଣି ହାତରେ ଚିପି ଦେଖାଯାଏ । ଯଦି ଭାତ ହାତକୁ ନରମ ଲାଗେ ତେବେ ଭାତ ହୋଇଗଲା ବୋଲି ଜଣାଯାଇଥାଏ । ସେମାନେ କିନ୍ତୁ ସେଥିରୁ ପାଣି ଅଂଶକୁ ଆଉ ନକାଢି ସେମିତି ରଖିଦିଅନ୍ତି । ସେହି ଭାତକୁ ଗରମ ଗରମ ଖାଇଲେ ତାକୁ ଗରମ ଭାତ୍ କୁହାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଯଦି ସେହି ଭାତକୁ ସେମିତି ରଖାଯାଇ ପରଦିନ ଖିଆଯାଏ ତେବେ ତାକୁ ବାସି ଭାତ୍ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ସେମାନେ ପଖାଳ ଭାତ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଭାତରେ ଯଦି ପାଣି କମ୍ ଥାଏ ତେବେ ଆଉ ଟିକେ କଞ୍ଚାପାଣି ଦେଇ ଦିଆଯାଏ । ଏବଂ ଏହି କଞ୍ଚାପାଣି ମିଶା ଭାତକୁ ସେମାନେ ସଜପଖାଳ ନାମରେ ନାମିତ କରିଥାନ୍ତି ।

ମହୁଲକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇ ସେଥିରେ ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି, ଢୁଙ୍କ ଛାଲି କିମ୍ବା ଢୁଙ୍କ, କୋଳଥ (କୁଲ୍‌ଥ)କୁ ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ପୁରାଇ ସେହି ହାଣ୍ଡିକୁ ନିଆଁ ଉପରେ ବସାଇ ସିଝାଯାଏ । ଏହା ସିଝିଯାଇ ପୂରା ଖିରିପରି ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଖିଆଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଜିନିଷ ମିଶୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମହୁଲର ପରିମାଣ ଏଥିରେ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ମହୁଲ ସିଜା କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ମହୁଲକୁ ସୁଖେଇଦେଇ, ଶୁଖିଲା ମହୁଲକୁ ପ୍ରଥମେ ଗରମ ହାଣ୍ଡିରେ ଭଜା ଯାଇ ଢିଙ୍କି ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ତାହା ସହିତ ଜଟଙ୍ଗି, ଗଙ୍ଗାଇ ଭଜା ଏକତ୍ର ଢିଙ୍କିରେ କୁଟାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇ ସାରିବା ପରେ ତାକୁ ଖିଆଯାଇଥାଏ ।

ଢୁଙ୍କ (କୃଚି ଢୁଙ୍କ) ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିପାଇଁ ଢୁଙ୍କକୁ ପ୍ରଥମେ ଗରମ ହାଣ୍ଡିରେ ଭାଜି ଦିଆଯାଏ । ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ହାଣ୍ଡିରୁ କାଢି ଶିଳ, ଶିଳପୁଆ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚେପଟା ଦଶପଇସି ପରି କରିଦିଆଯାଏ । ତା ପରେ ଏକ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଗରମ କରି ଛେଚିଥିବା ଢୁଙ୍କକୁ ସେହି ପାଣିରେ ସିଝାଯାଏ । ସିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇ କୁଲା କିମ୍ବା ଗାଣ୍ଡୁଆ (ଜୁଡି) ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଖରେ ଥିବା ନଦୀ କିମ୍ବା ଝରଣା କିମ୍ବା ନାଳରେ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ରାତି ରଖା ଯାଇଥାଏ । ପରଦିନ ସକାଳୁ

ସେହି ଡୁଙ୍କକୁ ଆଣି ପୁଣି ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଗରମ କରି ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାପରେ ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ପାଣି ସବୁ ପକାଇ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ସେହି ସିଝା ଡୁଙ୍କକୁ ଭାଗକରି ସମସ୍ତେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟାଭାବ ସମୟରେ ବହୁତ କାମ ଦେଇଥାଏ ।

ପିତାଲୁ ଚୋପା ଛଡାଇ ପତଳା ପତଳା ଗୋଲ୍ ଗୋଲ୍ କାଟି ତାକୁ ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାପରେ ଗୋଟିଏ ରାତ୍ର ପାଇଁ ଏହାକୁ ଝୁଡିରେ ପୁରାଇ ପାଣିରେ ରଖାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ପରଦିନ ସକାଳୁ ଏହାକୁ ପୁଣି ଗରମ କରି ସିଝାଇ ଖିଆଯାଇଥାଏ ।

ସଇଗା, ତୁଙ୍ଗା, ବଇଙ୍ଗା, ଝୁରମୁଣ୍ଡ ଆଳୁ, ବରବସା ଆଳୁ, ବଡଳା ଆଳୁ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଜଙ୍ଗଲରୁ ଖୋଳି ଆଣିବା ପରେ ତାକୁ ସିଝାଇ ଖିଆଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଓଲ, ମୁରକାଳି, ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଖାଲି ନସିଝାଇ ସେଥିରେ ଖଟାପତ୍ର ଦେଇ ତାକୁ ସିଝାଯାଇ ଖିଆଯାଇଥାଏ ନହେଲେ ପାଟି କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ମଧ୍ୟ ପିତାଲୁ ପରି ଏବଂ ପିତାଲୁକୁ ଯେପରି ଖିଆଯାଇଥାଏ ସେହିପରି କଲିଆକୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଏହାକୁ ସେମାନେ କେହି ଜଣେ ବୟସ୍କ ଲୋକ ମରିଗଲେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଗାଁ ତଥା ସାଇଭାଇଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ସେମାନେ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଭାତ ହୋଇ ସାରିବା ପରେ ସେଥିରେ ୫/୬ଟି ନିମ୍ବ ପତ୍ର ପକାଇ ତାକୁ ସିଝାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ପତ୍ରପୋଡା ବା ପତୁଆ ପାଉଡି ଭୂୟାଁ ମାନଙ୍କର ଖୁବ୍ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ, ମାଛ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପତ୍ରରେ ପୋଡି ଖାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ମତ । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଶାଗ ହେଉ ବା ମାଛ ବା ଆଉ ଯାହା ହେଉ ତା ଦେହରେ ହଳଦୀ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଇତ୍ୟାଦି ଗୋଳାଇ ଯଦି ଖଟା ପକାଇବାର ଥିବ ବା ଆଉ କିଛି ମସଲା ପକାଇବାର ଥିବ ତାକୁ ଗୋଳାଇ ଅଳ୍ପ ଟିକେ ପାଣି ମିଶାଇ ଶାଳପତ୍ରରେ ପୂରାଇ ସବୁପଟକୁ ଭଲଭାବରେ ପତ୍ରଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରିବା ପରେ ତାକୁ ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ସେହି ବନ୍ଧା ପତ୍ରକୁ ନିଆଁ ଉପରେ ଥୁଆଯାଏ । ଉପର ପତ୍ରଗୁଡିକୁ ପୋଡି ମାଟିଆ ମାଟିଆ ରଙ୍ଗ ଦେଖାହେଲେ ତାକୁ ବାହାରକୁ ଆଣି ଖୋଲାଯାଏ ଏବଂ ଭିତରେ ଥିବା ଜିନିଷ ଗୁଡିକ ସିଝି ଯାଇଥାଏ । ତାକୁ ସେମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ପ୍ରଥମେ କରଡିକୁ ଆଣି ଦାଆ ବା ପନିକିରେ କାଟି ଟିକି ଟିକି କରି ଦିଆ ଯାଇଥାଏ । ତାପରେ ତାକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ସେଥିରୁ କଷା ଅଂଶକୁ ବାହାର କରିଦେବା ପାଇଁ ସେହି ପାଣିକୁ ନିଗିଡାଇ ଦିଆଯାଏ । ପରେ ତାହା ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ପିଆଜ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଇ ତାକୁ ତରକାରୀ କରାଯାଏ ଏବଂ ଖିଆଯାଏ । ଏହି କରଡିକୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ କାଟି ଟିକି ଟିକି କରି ତାକୁ ଶୁଖାଇ ରଖିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ପାଣିରେ ପ୍ରଥମେ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିବା ପରେ ତାକୁ ସିଝାଇ ପୂର୍ବଭଳି ତରକାରୀ କରି

ଖାଇଥାନ୍ତି । କରଡି ସହିତ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ମିଶାଇ ତରକାରୀ କରିଥାନ୍ତି ।

ସେମାନେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଛତୁକୁ ତେଲରେ ଭାଜି ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ଖଟା ଦେଇ ସିଝାଇ ଖାଇବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ସେମାନେ ଛତୁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତି । ତାପରେ ତାକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ସିଝାନ୍ତି ଏବଂ ସିଝି ଆସିଲା ବେଳକୁ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ମରିଚ, ପିଆଜ ବାଟି ରୋଷେଇ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିରେ ଖଟା ପକାଇଲେ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗିଥାଏ ।

ପରିବା ତରକାରୀ କରିବାକୁ ହେଲେ ସେମାନେ ସବୁ ପ୍ରକାର ପରିବାକୁ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସିଝି ଆସିବା ବେଳେକୁ ସେଥିରେ ଯାହା ଯାହା ମସଲା ପକାଇବା କଥା ପକାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ପଚ୍ଛରେ ମଧ୍ୟ ତେଲ, ପିଆଜ ଦେଇ ଫୁଟାଇଥାନ୍ତି ।

ମାଂସ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କାଳରେ ସେମାନେ ମାଂସକୁ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରିଥାନ୍ତି । ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ ମାଂସକୁ ପକାଇ ତାକୁ ସିଝାଇଥାନ୍ତି । ମାଂସ ସିଝିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ମସଲା, ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ମରିଚ, ପିଆଜ ଇତ୍ୟାଦି ପକାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ସେମାନେ ମାଂସରେ ମଧ୍ୟ ଖଟା ପକାଇଥାନ୍ତି ।

କାଇ ଭାତ ଭୂୟାଁମାନଙ୍କର ଏକ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ଛୋଟ ଛୋଟ କାଇ ଗୁଡିକ ପାଉଡି ଭୂୟାଁମାନେ "କାଇଭାତ" ନାମରେ ନାମିତ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଏଗୁଡିକୁ ଚିଙ୍ଗୁଡି ପରି ତେଲରେ ଭାଜି ଖାଇଥାନ୍ତି ବା ଖଟା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଇ ପତ୍ରରେ ପୋଡି ପତୁଆ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ମଧ୍ୟ ମାଛ ପରି ରାନ୍ଧି ଖାଇଥାନ୍ତି । କେତେକ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ସେମିତି କଞ୍ଚା କଞ୍ଚା ଖାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

କଲେଇ ପୋକକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ତାର ପର ଦୁଇଟିକୁ ଛିଡାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ମଝିରେ ଥିବା ତାର ଦେହ ଅଂଶଟିକୁ ସେମାନେ ଚିଙ୍ଗୁଡି ଭଳି ଭାଜି ଖାଇଥାନ୍ତି । କଞ୍ଚା ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । କେହି କେହି ମଧ୍ୟ ଖଟା, ମସଲା ଦେଇ ଏହାକୁ ପତୁଆ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ତଥା ହାଟ ବଜାରରେ ବିକ୍ରୀ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ଶାଗକୁ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ମସଲା ଦେଇ ପତ୍ରରେ ପୋଡି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହାଛଡା କେତେକ ଶାଗକୁ ପିଆଜ ତେଲ ଦେଇ ଭାଜି ଖାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ଶାଗକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ପିଆଜ ପକାଇ ତରକାରୀ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପାଉଡି ଭୂୟାଁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ (ହଳଦ), ଲଙ୍କା (ମରିଚ)କୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ମସଲା ଦ୍ରବ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ତେଲ ହିସାବରେ 'ଟୋଲ ତେଲ' ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ଲାଗି ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ରସୁଣ, ପିଆଜ, ଅଦା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଇ ତରକାରୀ ରୋଷେଇ କରି ଶିଖିଲେଣି । ଏବେ ସେମାନେ ଆଉ ସେ ସିଝା ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇ ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରି ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିଲେଣି ।

ଗର୍ଭବତୀ (ଗର୍ଭିବା) ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେମିତି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ବେଶୀ ବାରଣ ନଥାଏ । ସେତେବେଳେ ବରଂ ସେ ଯାହା ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଥାଏ ତା'ର ଇଚ୍ଛା ମାଆ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ । ତଥାପି ମଧ୍ୟ ଏହି ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀକୁ କେତୋଟି ଜିନିଷ ଖାଇବାରେ ବାରଣ ଥାଏ । ଯେମିତିକି ସେ ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଅଧିକ ଖାଇବନି । ପିତୃପୂଜାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଭୋଗ ମଧ୍ୟ ତା ପାଇଁ ଖାଇବା ମନା । ସେହିପରି ଠାକୁରଙ୍କ ପାଖରେ ବଳୀ ପଡିଥିବା ପଶୁ ବା ପକ୍ଷୀର ମାଂସ ଖାଇବନି । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ମଦ ଇତ୍ୟାଦି ପିଇବାକୁ ମନା ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ପ୍ରସୂତୀକୁ ଛେଳି ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇ ନଥାଏ । ସେହିପରି ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ୭/୮ ଦିନଯାଏ ସେ ପଖାଳ ଭାତ (ବାସିଭାତ) ବା ବେଶୀ ମସଲା ଇତ୍ୟାଦି ପଡିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନଥାଏ । ସେ ପଖାଳଭାତ, କଞ୍ଜିପାଣି, ତେଲରେ ଭଜା ଶାଗ କିମ୍ବା ପନିପରିବା, ମାଛ ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଆମିଷ ଜିନିଷ ମଧ୍ୟ ଖାଇନଥାଏ । ତା'ର ସ୍ୱାମୀ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଜୀବମାରିବା ନିଷେଧ ଥାଏ । ଶିଶୁ ଛୋଟ ଥିବା ବେଳେ ତାକୁ ମା' କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦିଆ ଯାଇନଥାଏ ।

ଅସାଳିବଳୀ (କାଦବଳୀ) ପୂଜାର ମାଂସ କିମ୍ବା ଭାତ ବିବାହିତ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରିନଥାନ୍ତି । ଅବରା ସମୟ (ଖୁଣ୍ଟା ପୂଜା) ହେଉଥିବା ଅରୁଆ ଚାଉଳର ଜାଉ ଅନ୍ୟ ଗ୍ରାମର ପୁରୁଷ କିମ୍ବା ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇ ନଥାଏ । କାହାରି ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲେ ସେହି ଘରର ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ କେହି ବି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିନଥାନ୍ତି । କୌଣସି ପୂଜା ପର୍ବରେ ପୂଜା ନସରିବାଯାଏ କେହି ବି ନୂଆଧାନର ଭାତ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇ ନଥାନ୍ତି । ଭୂୟାଁ ମାନଙ୍କର ଥିବା ଗୁଣିଆ ବା ତାନ୍ତ୍ରିକ ମାନେ ପ୍ରାୟ ଗୁରୁବାର ଦିନ ଆରାଧ୍ୟ ଦେବତାଙ୍କୁ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେଦିନ ସେମାନେ ଉପବାସ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କାହାରି ଘରୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାୟତଃ ଗ୍ରହଣ କରି ନଥାନ୍ତି । କୌଣସି ନିମିତ୍ତ ପର୍ବ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଯୋଗ ଦେଇଥାନ୍ତି ତେବେ କେହି ନଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଛୁଆଁଛୁଇଁ ହେବାପୂର୍ବରୁ ଖାଇଥାନ୍ତି ବା ପ୍ରଥମେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପାହାଡ଼ି ଖଡ଼ିଆ

ପାହାଡ଼ି ଖଡ଼ିଆ ଜନଜାତିର ଏକ ଉପଗୋଷ୍ଠୀ ହିସାବରେ ପାହାଡ଼ି ଖଡ଼ିଆ ପରିଚିତ । ମୟୂରଭଞ୍ଜର ଶିମିଳପାଳ ପାଦଦେଶର ଏମାନେ ବସତି ସ୍ଥାପନ କରି ଜଙ୍ଗଲ ଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ମୁଖ୍ୟତଃ ଜୀବନନିର୍ବାହ କରିଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ବିଧି ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀମାନଙ୍କଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଜଣାପଡ଼େ ।

ସାଧାରଣତଃ ପାହାଡ଼ି ଖଡ଼ିଆ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଭାତ ଓ ବଣଆଳୁ ପ୍ରଭୃତିକୁ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା, ବୃଦ୍ଧ ଓ ବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚିତ ହୁଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯଦିଓ ବଣଆଳୁକୁ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବା କ୍ୱଚିତ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି, ତଥାପି ଅତୀତରେ ଖଡ଼ିଆ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଏହାକୁ ନିଜର ପାରମ୍ପରିକ ଓ ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାର ଜଣାଯାଏ । ଏବେ ବି କେହି କେହି ନିଜ ଘରେ ଭାତ ନଥିଲେ ବଣଆଳୁ ସେବନ କରି ଦିନେ କିମ୍ବା ଦୁଇଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଯାଇପାରନ୍ତି । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଭାତ ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଥିବାରୁ ଭାତ ହିଁ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି ।

ପାହାଡ଼ି ଖଡ଼ିଆମାନେ ସାଧାରଣତଃ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଖାଦ୍ୟକୁ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ମୁଢ଼ି ଓ ଚୂଡ଼ା ସହିତ ଆଳୁଖିରୀ (ମଣ୍ଡେଇ ଆଳୁ, ପାଣି ଆଳୁ, ରୁଞ୍ଜି ଆଳୁ ଏବଂ ତୁଙ୍ଗା ଆଳୁରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ) ପାଲୁଅ ଖିରି (ପାଲୁଅ, ଚିନି ଓ ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ) ପ୍ରଧାନ । ଏଥି ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଜଙ୍ଗଲ ଓ ବାଡ଼ିବଗିଚାମାନଙ୍କରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଫଳ ଯଥା- ଆମ୍ବ, ପଣସ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଜାମୁକୋଳି, ଜମ୍ବୀରା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଗୌଣ ବା ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ମୁଢ଼ି ଓ ଚୂଡ଼ା ସହିତ ଆଳୁଖିରି (ମଣ୍ଡେଇ ଆଳୁ, ପାଣି ଆଳୁ, ରୁଞ୍ଜି ଆଳୁ ଏବଂ ତୁଙ୍ଗା ଆଳୁରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ), ପାଲୁଅ ଖିରି (ପାଲୁଅ, ଚିନି ଓ ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ) ଅନ୍ତର୍ଗତ । ଏଥି ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଜଙ୍ଗଲ ଓ ବାଡ଼ିବଗିଚାମାନଙ୍କରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଫଳ ଯଥା - ଆମ୍ବ, ପଣସ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଜାମୁକୋଳି, ଜମ୍ବୀରା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଗୌଣ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ (କୋଳଥ ଡ଼ାଲି ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହିତ), ଶାଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁଜୁନା ଶାଗ, ମାରିଶ ଶାଗ, କଣ୍ଟା ଶାଗ, ମାଟି ଶାଗ, ସାରୁ ଶାଗ (ସାରୁ ଗାଗିଡ଼ି) ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ । ଅନେକ ପ୍ରକାର ଛତୁ ଯଥା: ପତଡ଼ାଛତୁ, ଗଛ ଛତୁ, ବାଲି ଛତୁ, ଟିକିରା ଛତୁ, ରୁଟୁକା ଛତୁ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । ବାଡ଼ି ବଗିଚ୍ଚାରେ ଚାଷ ହୋଇଥିବା ବୋଇତାଲୁ, ଲାଉ, କାକୁଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ବେଳେ ତରକାରୀ ଆକାରରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

କର୍ମମୟ ଜୀବନକୁ ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ ଓ ଆନନ୍ଦମୁଖର କରିବା ପାଇଁ ଖଡ଼ିଆ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ବର୍ଷରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପର୍ବ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି ଓ ଏହି ଦିନ ମାନଙ୍କରେ ସେବନ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୟଦିନମାନଙ୍କଠାରୁ ଟିକିଏ ଅଲଗା ଓ ସୁଆଦିଆ ହୋଇଥାଏ ।

ରଜପର୍ବରେ ସେମାନେ ମାଂସ ଭାତ,ମାଛଭାତ, ପାଲୁଅ ଖିରୀ ଓ ଅରୁଆଚାଉଳ ପିଠା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହି ସମୟରେ ମିଳୁଥିବା ପାଚିଲା ପଣସ ଓ ପଣସରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପିଠା, ଆମ୍ବ, ଜାମୁକୋଳି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ଘରେ ମହଜୁଦ୍ ଥାଏ ଓ ଏହାକୁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ତା' ସହିତ ମୁଢ଼ି ଓ ଚୂଡ଼ା ପର୍ବପର୍ବାଣୀମାନଙ୍କରେ ଖାଇବା ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ନିଜେ ଭାଜି କିମ୍ବା କିଣି ଘରେ ସାଇତି ରଖନ୍ତି । ମୁଢ଼ି ଓ ଚୂଡ଼ା ସହିତ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଓ ପଣସକୁ ମିଶାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ମକର ପର୍ବରେ ମଧ ମାଛ, ମାଂସ ସହିତ ପାଲୁଅ ଖିରୀ, ଅରୁଆ ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପିଠା ତିଆରି କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ମାଂସ ମଧ୍ୟରେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ଘରେ ହୋଇଥାଏ । ମୁଢ଼ି ଓ ଚୂଡ଼ା ମଧ ମକରପର୍ବରେ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ମହଜୁଦ କରି ରଖିଥାନ୍ତି ଓ ଏହାକୁ ଜଳଖିଆ ଆକାରରେ ସେବନ କରନ୍ତି । ଫଳମୂଳ ମଧ୍ୟରେ କଦଳୀ, ଖାଦିଆ (ବଡ଼ ଧରଣର ଲେମ୍ବୁ) ଜମ୍ବୀରା (ବଡ଼ ଧରଣର କମଳା), ଶିଆଳୀ ଫଳ ପ୍ରଭୃତିକୁ ଖାଦ୍ୟା ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଏହି ପର୍ବରେ ମାଛ ଭାତ କିମ୍ବା ମାଂସଭାତକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ନୂଆଖାଇ ପର୍ବରେ ସେମାନେ ମଧ ମାଛଭାତ, ମାଂସଭାତ, ପାଲୁଅ ଖିରୀ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବରେ ସଂପୃକ୍ତ ଖଡ଼ିଆ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ସଦ୍ୟ ଅମଳ ହୋଇଥିବା ନୂଆ ଚାଉଳର ଭାତ ସହିତ ଆମିଷ ତରକାରୀ ରୂପେ ମାଛ, ମାଂସକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ନୂଆ ଚାଉଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପିଠାପଣା ମଧ୍ୟରୁ ତାୱାପିଠା, ଛଙ୍କାପିଠା ସହିତ ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖିରୀ ଏବଂ ପାଲୁଅ ଖିରି ମଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଖାଇଥାନ୍ତି । ମାଛ ଓ ମାଂସ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ତରକାରି ଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଡାଲି, ଆଳୁ ଓ ପନିପରିବା ମଧ୍ୟରେ ଜହ୍ନି, ବାଇଗଣ, କୁନ୍ଦୁରୀ, ଭେଣ୍ଡି ପ୍ରଭୃତି ଖାଦ୍ୟାକାରରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ତତ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହି ପର୍ବ ସମୟରେ ମିଳୁଥିବା ନୂଆ ମହୁ ସଂଗ୍ରହ ହେଉଥିବାରୁ ଏହାକୁ ମଧ ସେବନ କରନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଭଳି ଗହ୍ମାପର୍ବକୁ ମଉଜ ମଜଲିସ୍‌ରେ ପାଳନ କରନ୍ତି ଓ ମାଂସଭାତ, ମାଛ, ଭାତ ସହିତ ପିଠାପଣା କରିଥାନ୍ତି । ତାଳ ପିଠା ଏହି ପର୍ବରେ ପ୍ରଧାନ ଆକର୍ଷଣ । ତାଳପିଠା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟଦିନମାନଙ୍କ ପରି ପନିପରିବା ଯଥା- ବାଇଗଣ, ଆଳୁ, ଭେଣ୍ଡି, ଜହ୍ନି ଆଦି ତରକାରି କରି ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହିପରି ନାନା ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମହାଆନନ୍ଦରେ ପର୍ବପର୍ବାଣୀଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବା ପୂର୍ବକ ନିଜ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ପରମ୍ପରାଗତ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସକୁ ବଜାୟ ରଖନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ଖଡ଼ିଆ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଦାୟିତ୍ୱ ପିତାମାତାଙ୍କ ଉପରେ ନ୍ୟସ୍ତ ଥାଏ । ମାଆର କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ । ଏଣୁ ଶିଶୁଟି ୬ ମାସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମାଆ କ୍ଷୀର ଖାଇଥାଏ । ୬ ମାସ ଅତିକ୍ରମ କରିଗଲା ପରେ ଶିଶୁପାଇଁ ସେମାନେ ମାଆର କ୍ଷୀର ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିସ୍କୁଟ୍, ମହୁ, ବଟାପିଠା (ସିଝା, ବା ପୋଡ଼ା) ଇତ୍ୟାଦି ଦେଇଥାନ୍ତି । ଉଷୁନା ଚାଉଳକୁ ବତୁରାଇ ତାକୁ ଶୀଳରେ ବାଟି ଏହି ପିଠା ତିଆରି କରାଯାଏ। ଏହି ଖାଦ୍ୟ ସେମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ ୮-୯ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହାପରେ ତାକୁ ଭାତ ଖାଇବା ଧିରେ ଧିରେ ଶିଖାନ୍ତି । ଭାତକୁ ଚକଟି ଡାଲି ସହିତ ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ତଙ୍କ ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ବଡ଼ ଲୋକମାନଙ୍କ ପରି ଭାତ, ଆଳୁ ସିଝା, ଡାଲି, ମାଛ, ମାଂସ, ପନିପରିବା ତରକାରୀ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପିଠାପଣା ଆଦି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଖଡ଼ିଆ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର କୌଣସି ମହିଳା ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଥିଲେ ବା ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଥିଲେ ତାଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଭାତ- ମାଛ, ମାଂସ, ଡ଼ାଲି ଆଳୁସିଝା (ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା) ଶାଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁଜୁନା ଶାଗ, ମାରିଶ ଶାଗ, ମାଟି ଶାଗ, ମାମୁଡ଼ି ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ମିଳୁଥିବା ସମସ୍ତପ୍ରକାର ଫଳ ଯଥା- ଆମ୍ବ, ପଣସ, ପିଜୁଳୀ, ଜମ୍ବୀରା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ।

ଶିଶୁ ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବ ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଆମାନେ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗରମଭାତ, ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଆଳୁ, ମାଛ, ମାଂସ, ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଜଙ୍ଗଲ ଓ ବାଡ଼ିଘରରୁ ମିଳୁଥିବା ଫଳସବୁ ଅତ୍ୟତମ। କେବଳ ଖଟା ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ରାଗ, ମସଲାଯୁକ୍ତ ତରକାରୀ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସୂତୀମାଆଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟାକାରରେ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେବାର ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଆକୁ ଏହି ନିୟମ ମାନି ଚଳିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ସମୟ ପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏହି କଟକଣା ଓ ବାରଣକୁ କୋହଳ କରିଦିଆଯାଏ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ, ମାଛ, ମାଂସ, ଲଙ୍କା ଓ ପିତା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ନିଷେଧ କରାଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ କେତେକ ଜାତୀୟ ଛତୁ ଯଥା- ପତଡ଼ା ଛତୁ, କାଠ ଛତୁ, ରୁଟୁକା ଛତୁ ଆଦି ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ଦେବାଦେବୀଙ୍କ

ନିକଟରେ ବଳି ପଡ଼ିଥିବା ପଶୁ-ପକ୍ଷୀଙ୍କ ମାଂସକୁ ମଧ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ଖାଆନ୍ତିନାହିଁ । ପ୍ରସୂତୀ ମାଆଙ୍କ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ବାରଣର ନିଷେଧ ରହିଛି ତାହା ମଧରେ ଖଟାଜାତୀୟ ଓ ରାଗ-ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଧାନ । ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଷେଧ କରାଯାଇଥାଏ । କୌଣସି ପୁଅ କିମ୍ବା ଝିଅର ବାହାଘର ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ବାପା ଓ ମାଆ କୌଣସି ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସାଧାରଣତଃ ଖଡ଼ିଆ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା, ଡାଲି, ଶାଗ, ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆଳୁ ଓ ନାନାପ୍ରକାରର ଛତୁ, ଫଳ ଓ ଶସ୍ୟ ସମୂହକୁ ବୁଝାଏ । ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ନିରୋଗ ରହେ । ରୋଗ ସହଜରେ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ ନାହିଁ ଓ ଦେହ ସର୍ବଦା ଫୁର୍ତ୍ତି ରହେ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଇଥାଏ ଓ ନିରାମିଷ ଦ୍ରବ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ ।

ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ ସାଧାରଣତଃ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବୁଝିଥାନ୍ତି । ନିଜର ଜିହ୍ୱା ଲାଳସାକୁ ଚରିତାର୍ଥ କରିବା ପାଇଁ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କେତେକ ଧାରଣା ସେମାନଙ୍କର ରହିଛି । ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ତେଜଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ସମସ୍ତ ସ୍ନାୟୁ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଉଠେ । ଏକାଦିକ୍ରମେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଦେହର ଉତ୍ତେଜନା ବୃଦ୍ଧିପାଏ, ରାଗ ସହଜରେ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏନାହିଁ । ହଜମ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ଘଟେ । ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦେହ ମାନ୍ଦା ଓ ଅଳସୁଆ ଲାଗେ । ଏହାକୁ ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ ।

ଖଡ଼ିଆ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ନିଜର ରୁଚି ମୁତାବକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ନିମ୍ନରେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ତାହାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା ।

ଭାତ: ଆବଶ୍ୟକ ସରଞ୍ଜାମ: ଡ଼େକଚି, ଚଟୁ, ଚାଉଳ, କାଠ, ପାଣି, ନିଆଁ

ଏକ ଡ଼େକ୍‌ଚିରେ ପାଣିକୁ ଗରମ କରିବା ପରେ ସେହି ଡେକ୍‌ଚିରେ ଉଷୁନା ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ସେଥିରେ ପକାଯାଏ । ଚାଉଳ ସିଝିବା ପରେ ସେହି ଡେକ୍‌ଚିରୁ ଚଟୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ପେଜ ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ ଓ ତାହା ଗରମ ଭାତ ହିସାବରେ ଖିଆଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସେହି ଭାତ ଡେକ୍‌ଚିରେ ଥଣ୍ଡା ଜଳ ଭର୍ତ୍ତି କରି ପଖାଳ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି ।

ସରଞ୍ଜାମ: ମାଂସ, କରେଇ, ଚଟୁ, ଜାଳେଣୀ କାଠ, ପାଣି, ନିଆଁ, ଆବଶ୍ୟକ ମସଲା:

କୌଣସି ଏକ କରେଇରେ ମାଂସକୁ ସିଝାଇ ସାରିବା ପରେ ତାହାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ କାଢ଼ି ରଖାଯାଇଥାଏ । ତାହା ପରେ ସେଇ କରେଇରେ ତେଲ ପକାଇ ତହିଁରେ ବଟା ମସଲା ହିସାବରେ (ଜିରା, ଧଣିଆଁ, ଲଙ୍କା, ଅଦା, ପିଆଜ, ରସୁଣ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଏକତ୍ର ବଟାଯାଇଥାଏ)କୁ ପକାଇ କସି ସାରିଲା ପରେ ସିଝା ମାଂସକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ଲୁଣ ଦେଇ ଚଟୁରେ ଘାଣ୍ଟି ଦିଆଯାଏ । କିଛି

ସମୟ ପରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପାଣି ଦିଆଯାଏ ଓ ପାଣି ଫୁଟି ତରକାରୀ ପାଗ ହୋଇଗଲେ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇଦେଇ ପରଷାଯାଏ।

ଶାଗ ଖରଡ଼ା:

କୌଣସି ଶାଗକୁ କାଟି ସାରିବା ପରେ ଚୁଲିରେ ବସିଥିବା କରେଇରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଦେଇ ତହିଁରେ କଟାଯାଇଥିବା ଶାଗକୁ ପକାଇ କିଛି ପାଣି ଚିଞ୍ଚା ଯାଇଥାଏ । କିଛି ସମୟପରେ ତାହା ଶିଝିଗଲେ ଶାଗଭଜା ତରକାରୀ ରୂପେ ଖିଆଯାଏ ।

ଆଳୁଖିରୀ:

ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହୀତ ଆଳୁକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଡ଼େକ୍‌ଚିରେ ପାଣି ସଙ୍ଗରେ ଆଳୁକୁ ପକାଯାଇ ଚୁଲିର ବସାଇ ଦିଆଯାଏ । ସିଝାଗଲା ପରେ ଏହାର ଚୋପାକୁ ଛଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ତହିଁରେ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ଘାଣ୍ଟି ଖିରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଆନ୍ତି। ଏହି ପରି ଆଳୁ ଖିରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ପାଲୁଅ ଖିରୀ:

ସାଧାରଣତଃ ପାହାଡ଼ି ଖଡ଼ିଆ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଭାବେ ପାଲୁଅ ଖିରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ପାଲୁଅକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳେଇ ଦେଇ ଚୁଲିରେ ଗରମ କରାଯାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡକୁ ମିଶାଯାଇ ତହିଁରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଚିନି ଓ ଲୁଣ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଏହାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ସେବନ କରାଯାଏ ।

ଖଡ଼ିଆ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ମସଲାର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଯଥା- ଜିରା, ସୋରିଷ, ଲଙ୍କା, ଧଣିଆ, ହଳଦୀ, ରାଶି ଇତ୍ୟାଦି । ଏହାକୁ ତରକାରୀରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ମାଛ ଓ ମାଂସକୁ ପତ୍ରରେ ହଳଦୀ, ଲୁଣ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମସଲାକୁ ଗୋଳେଇ ପୁଡ଼ିଆ କରି ନିଆଁରେ ପୋଡିଖାଇଲେ ଅଧିକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ପାଲୁଅକୁ ଚିନି ଓ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସହିତ ମିଶାଇ ରାନ୍ଧିଲେ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହା ପେଟକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖେ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାନ୍ତି ।

ବଣ୍ଡା

ବଣ୍ଡାମାନଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡା ପ୍ରଜାତିର ଏକ ଉପଜାତି ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଏମାନେ ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଖଇଂପୁଟ ବ୍ଲକରେ ବାସ କରନ୍ତି। ୨୦୦୧ ଜନଗଣନା ଅନୁସାରେ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ୯୩୭୮ । ବଣ୍ଡମାନେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଶୀକାର ଏବଂ ଜଙ୍ଗଲ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିଲେ । ଏବେ ସେମାନେ କୃଷିକୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେବାର ଲାଗିଛନ୍ତି ।

ବଣ୍ଡାମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ସୁଆଁଭାତ *(ରିକ୍‌ଜାଙ୍ଗ କିଆଙ୍ଗ)*, ଚାଉଳଭାତ (କେରଙ୍ଗଜାଙ୍ଗ କିଆଙ୍ଗ) କିମ୍ବା ସୁଆ ଓ ଚାଉଳର ମିଶ୍ରିତ ଭାତ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର (ସାକାଳ ଓ ରାତି) ଗରମ ଭାତ ହିସାବରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଭାତସହିତ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ତରକାରୀ (ମା) ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ (ସାମେତୁର) ସାଧାରଣତଃ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ ପିଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଦିନର କୌଣସି ସମୟରେ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ।

ଭାତ, (କିଆଙ୍ଗ) ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ (ସାମେତୁରା/ଇନ୍ତିରା) ସହିତ ବଣ୍ଡାମାନେ ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାର ପନିପରିବା, ଶୁଖୁଆ (ବିତିଆ), ଶାଗ (ମାଁ), ଛତୁ (ଉନ୍ତୁଇ), ମାଛ (ଆଡ଼ଙ୍ଗ) ଓ ମାଂସ (ଶେଲି)ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀକୁ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ଉପାଦାନକୁ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି, ସେସବୁ ହେଲା :-

(୧) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା:

ବାଇଗଣ(ଯମଦ୍)	ଛଞ୍ଚିଣା (ଲାଉ)
ଟମାଟୋ (ବେଜା)	ଲାଉ (ଥୁମ୍ବା)
ଭେଣ୍ଡି (ବେଣ୍ଡି)	ଛୋଟନାଉ (ସୁକୁକ୍)
ମୂଳା (ମୂଳା)	ବୋଇତାଳୁ (କୁମୁଡା)
କାକୁଡ଼ି (ସରଲାଇ)	କଲାର (କାରଲା)
କଞ୍ଚାକଦଳୀ (ବୁରବାଇ ଓ ଉସୁଙ୍ଗଡ଼ା)	ବିରି (ରୁମା)
ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଅମୃତ)	ପଣସକଠା (ବୁର୍‌ବାଇ ଉଙ୍କୁସିଂ)
ଆଳୁ(ଆଲୁ)	ପଣସ ମଞ୍ଜି (ଉଙ୍କୁସିଂ ମଞ୍ଜି)

ଡ଼ାଲି(ଡ଼ାଲି)
ଶିମ୍ବ (ମେଡ଼େର)
ଶିମ୍ବ (କାତିକ)
ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ (ଗିବେ)
ଡଙ୍ଗରାଣୀ (ମୁସୁରୀ)
କରଡ଼ି (ଲେ)
ଶାରୁ (ଶାରି)

(୨) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ (ମାଁ)

ବୁଇଁଅପ
ଇସେମ୍ବୁ
ସାତିଅପ
ନ୍ତେଡ଼ାପା
ଉସୁଙ୍କୁ
ଉନ୍ତୁରୁଙ୍ଗ
ଇନ୍ତ୍ରେୟମ
ବଦିକୁରା
ଶାରିଆବ୍
ସୁରୁନ୍ତେର
ଲୁରବ୍
ଗୁରୁମୁଇଣ୍ଡା
ଇସିଏପା
ଉମ୍ବାଙ୍ଗତୁତୁଅ
ମୁଙ୍ଗାଅବ୍
ଲାଁ ଅବ
ଲାରୁଗ ଅବ
ବୁରାଇଁ ଅବ
ଖୁଡ଼ା ଅବ
ଗାଲଙ୍ଗ ଅବ
ଲୁବୁରପା ଅବ

(୩) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଛତୁ (ଉନ୍ତୁଇ)

ଗୁବୁତୁଇ (ଜାମୁଛତୁ)
ଏମ୍ବୁରତୁର
ସିରାମଲମତୁଇ
ସର୍ଗେତୁଇ (ବଡ଼ଶାଳ ଛତୁ)
ତିରେପା ତୁଇ
ମଦୁଙ୍ଗତୁଇ
ଆଧାତୁଇ (ବାଉଁଶଛତୁ)
ଫୁପତୁଇ (ମଣ୍ଡାଛତୁ)
ଉନ୍ତପିତୁଇ
ଗାୟରଗାଙ୍ଗତୁଇ (ଡ଼ଙ୍ଗର ଛତୁ)
ଇତାଙ୍ଗଡ଼ାତୁଇ (ଗୋବର
ତେୟତୋୟୀ ଛତୁ)
ବଡ଼ାତୁଇ (ଶାଳଛତୁ)
ଲାବୁକ୍ ତୁଇ
ଉଲିତୁଇ (ଆମ୍ବଛତୁ)

(୪) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଟା (ସୁଇ)

ତିନ୍ତିମ ସୁଇ (ତେନ୍ତୁଳି ଖଟା)
ବେଣ୍ଡାସୁଇ (ଆମ୍ବଳିତି ଭେଣ୍ଡି)
ପୁସିଡ଼ା
ଗବେର ସୁଇ
ଆଗେଇ ସୁଇ (ଆମ୍ବୁଲ)
ଡିଉରସୁଇ
ରାଙ୍ଗସୁଇ

୫) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆମିଷଖାଦ୍ୟ

ମାଂସ (ସେଲି)

୧. ଛେଳିମାଂସ (ଗିମେସେ)
୨. ଗୋରୁମାଂସ(ଗଇତାଙ୍କ ସେ)
୩. ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ (ଗୁବୁସେ)
୪. ଠେକୁଆ ମାଂସ (ଗୁଲୁସେ)
୫. କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (ଗିସିଙ୍ଗସେ)
୬. ଚଢ଼େଇ ମାଂସ (ପିରିସେ)
୭. ଝିଙ୍କ ମାଂସ (ଗିସିଙ୍ଗରେସେ)
୭. କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା (ଉନ୍ତସିଙ୍ଗ)
୮. ଚଢ଼େଇଅଣ୍ଡା (ଉନ୍ତପି)
୯. ସିନ୍ଧିପୋକ (ତୁଙ୍ଗତୁଙ୍ଗଦେର)
୧୦.ସିନ୍ଧିପୋକ (ବୁରାଇ)
୧୧.ସିନ୍ଧିପୋକ (ଗିଗାରୀ)
୧୨.ମହୁମାଛି (ୟଁ)
୧୩.ବାରହା ମାଂସ (ଲାଟବୁସେ)
୧୪.ଏଲାମ୍ ମାଂସ (ଏଲାମାସେ)
୧୫.ସମ୍ବରମାଂସ (ସିରାମ ସେ)
୧୬.ଧମଣାସାପ ମାଂସ (କେମ୍ବୁଙ୍ଗସେ)
୧୭.ମୁଷା ମଂାସ (ଉରାଇସେ)
୧୮.ହରିଣ ମାଂସ (ସୁଲପସେ)
୧୯.କୁଟାରି ମାଂସ (କିପେକସେ)

ମାଛ (ଆଡ଼ଙ୍ଗ)

୨୦.କଙ୍କଡ଼ା (ଙ୍ଗ)

୨୧. ଶୁଖୁଆ (ବିତିଆ)

୨୨.ମାଙ୍କଡ଼ ମାଂସ (ଗିସାକସେ)

୨୩.ଛୋଟମୁଷା ମାଂସ (ଗିଡ଼ାବସେ)

୨୪.ଗୟଳ ମାଂସ (ବୁରତାଙ୍ଗସେ)

ଏହା ସହିତ ସେମାନେ ବେଳେବେଳେ (ଉଇନାର ଜାଙ୍ଗ) କଙ୍କଡ଼ାଆଖି ଭାତ (ଫୁନୁଇଜାଙ୍ଗ) ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅଭାବ ସମୟରେ ସଲପଗଛ ଗୁଣ୍ଡରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପେଜ (ସାପୁଙ୍ଗତୁର) ଓ ଆମ୍ବଟାକୁଆ ପେଜ (ନୟେତୁର) ପିଇ ଖାଦ୍ୟଭାବ ଦୂରକରିଥାନ୍ତି । ବର୍ଷାଦିନେ ଆମ୍ବ ଟାକୁଆ ପିଠା (ବଲୁଙ୍ଗୟେର)କୁ ବଣ୍ଡାମାନେ ଆନନ୍ଦର ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କନ୍ଦା (ଲବ) ଯଥା- କେରାଇଲବ(ଫଳକନ୍ଦା), ଉନଲବ (ଲଙ୍ଗଳକନ୍ଦା), ନ୍ତାର (ତାରକାଇକନ୍ଦା), ଥୁମଙ୍ଗ, ଗୁବାଇ (ବାରିଆକନ୍ଦା), ଉଙ୍କୁର (ପିତାକନ୍ଦା), ସାଆଡ଼ା (ପିତାକନ୍ଦା), ତୁତୁରେ, ଇନ୍‌ସାଇଲବ, ଏଡ଼ାକଲବ (ମଧୁରକନ୍ଦା) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସିଝାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲରୁ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ସଂଗୃହୀତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଳକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବଣ୍ଡାମାନେ ମନ ଆନନ୍ଦରେ ଭୋଜନ କରିଥାନ୍ତି ।

ବଣ୍ଡାମାନେ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ସୁମେ ଗେଲିରାକ *(ପୁଷପରବ)*, ସୁସୁଗିଗେ *(ମାଘପରବ)*, ଗିଆଗ୍ କିଗେ, *(ଚୈତ ପରବ)*, ଗେବୁର ସିଂ *(ଦିଆଲି ଗେବୁରିଂସି)* ପ୍ରଧାନ। ଏହା ସହିତ ଖୁନୁସରଗିଗେ ମକାଗିଗେ, ଗୁକଡ଼ାବୁରଗିଗେ, କୁରେକ୍‌ଗିଗେ, କୁମ୍ବକଡ଼ାଗିବେ ଓ ସାଗମୋଗିଗେ ପାଳନ କରିବାର ପ୍ରଥା ରହିଆସିଛି ।

ସୁମେ ଗେଲିରାକ (ପୁଷପରବ)ରେ ବଣ୍ଡାମାନେ ଧାନରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭାତ ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି । ଆଗରୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିବା ଚଢ଼େଇ *(ଘିରି)*, ମୁଷା *(ଉରାଏଁ)*, ଛୋଟମୂଷା *(ଗିଡାବ)*, ମାଛ *(ଆଡ଼ଙ୍ଗ)*, କଙ୍କଡ଼ା *(ଙ୍ଗ)*, ଶିଆଡ଼ି *(ଲାମୁକ)* ଲଙ୍ଗଳକନ୍ଦା *(ଉନଲବ)*, ମଧୁରକନ୍ଦା *(ଏଡ଼ାକଲବ)*, ଶିମ୍ବ *(ମେଡେର)*, ଟମାଟୋ *(ବେଜା)* ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ଏହି ଭାତ ଓ ତରକାରୀଙ୍କୁ ବୁଙ୍ଗସେଜାଙ୍ଗ କୁହାଯାଏ। ବୁଙ୍ଗସେଜାଙ୍ଗ ଖାଇସାରିଲା ପରେ ବିଲୋଇଜାଙ୍ଗ (ଭାତ ଓ ମାଂସ ତରକାରୀ) କରି ସମସ୍ତେ ଆକଣ୍ଠ ଭୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହିପର୍ବରେ ଝାଟିଖେଳ ପରେ ଶିସା *(ପୂଜାରୀ)* ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନା, ଶିମ୍ବ, ଝୁଡ଼ଙ୍ଗମଞ୍ଜି ଇତ୍ୟାଦିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସିଝା ପିଠା *(କିରିମତର)* ଝାଟିଖେଳୁଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାଏ ।

ସୁସୁଗିଗେ *(ମାଘ ପରବ)* ଖୁବ୍ ଧୁମ୍‌ଧାମରେ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଏହି ପର୍ବରେ ସମସ୍ତେ ଘରେ ଘରେ ଭାତ ଓ ମାଂସ ତରକାରୀ ପେଟପୁରା ଖାଇ ହାଣ୍ଡିଆପିଇ ପରବ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି ।

ଗିଆଗଗିଗେ *(ଚୈତ ପରବ)*ରେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ଶୀକାର କରି ଆଣିଥିବା ମାଂସ ଓ ଭାତ "ବିଲେଇଜାଙ୍ଗ" କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଦିଆଲି ଗେବୁରସିଂରେ ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ ତରକାରୀ ଓ ଭାତ ରାନ୍ଧି "ବିଲେଇଜାଙ୍ଗ" କରି ମହାଆନନ୍ଦରେ ସେବନ କରାଯାଏ ।

କୁରକ୍‌ଗିଗେର ଭାତ, ମାଂସ ସହିତ ମାଣ୍ଡିଆଚୁନା ଓ ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ, ଡ଼ଙ୍ଗରାଣୀ ଶିମ୍ବ ମଞ୍ଜି ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପିଠା *(କରିମିଚିର)*ର ମଜା ନିଆଯାଏ । ଏହିପର୍ବରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଆମ୍ବାଟାକୁଆ ପିଠା *(ବଲୁଙ୍ଗଯେଁର)* ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମନ ଆନନ୍ଦରେ ଭକ୍ଷଣ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ସବୁ ବଡ଼ପର୍ବରେ ମଦ *(ସାଗୁର)*, ହାଣ୍ଡିଆ *(ପେଣ୍ଡମ)* କିମ୍ବା ସଲପ *(ସାପୁଙ୍ଗ)* ଇତ୍ୟାଦିର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥାଏ । ଭାତ ମାଂସ ଓ ପିଠା ସହିତ ଉପରୋକ୍ତ ପାନୀୟ ସେବନ କରି ମହା ଆଡ଼ମ୍ବରରେ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି ।

ବଣ୍ଡା ସଂପ୍ରଦାୟର ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ନଥାଏ । ବଣ୍ଡାଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୮ମାସରୁ ୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଆକ୍ଷୀର ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ । ମାଆକ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଶିଶୁକୁ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ବଣ୍ଡାମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ଯଦି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ୧ ବର୍ଷ ଭିତରେ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ *(ଇନ୍ଟିରା)* କିମ୍ବା ଭାତ *(କିଆଙ୍ଗ)* ଦିଆଯାଏ ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ପେଟ ବଢ଼ିଯିବ, ପେଟ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଯିବ ଓ ପେଟରେ କୃମି ହୋଇଯିବ ।

ପ୍ରାୟ ୧ ବର୍ଷ ପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଛୋଟ ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ଟିକେ ଟିକେ ପେଜ, ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଭାତ, ତରକାରୀ, ମାଛ, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ପିଲାଟି ୨ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଭାତ ଓ ପେଜ ଦିନକୁ ୩-୪ ଥର ଖାଇଥାଏ । ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ୪ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲାପରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ମଦ, ହାଣ୍ଡିଆ ଓ ସଲପ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସବୁଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ବାରଣ ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୪ ମାସ ପରେ ମଦ, ସଲପ ଆଦି ପିଇବାର ପରିମାଣ କମାଇ ଦିଆଯାଏ । ଶିଆଡ଼ି (ଲାମୁକ୍), ଫଳକନ୍ଦା (କେରାଇଲମ) ବାଜିଶାଗ, ଶ୍ରାବଣ ଛତୁ, ଅଣ୍ଡା, ମାଗୁରମାଛ ମୁଣ୍ଡର ପୁଲ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଅନ୍ୟସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିଥାଆନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପାଳନ କରାଯାଉଥିବା କେତେକ ପୂଜାପାଠ (ବିରୁ) ଓ ବଣ୍ଡା ସମାଜର ପ୍ରଚଳିତ କେତେକ ପ୍ରଥା ଓ ନିତିନିୟମକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଜଣାଯାଏ ବଣ୍ଡାମାନେ ଜ୍ଞାତସାରରେ କିମ୍ବା ଅଜ୍ଞାତରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଙ୍କୁ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇଥାନ୍ତି । ବଣ୍ଡାମାନେ କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ ଦୁଇଟି ପୂଜାପାଠ (ବିରୁ) ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ସେ ଦୁଇଟି ପୂଜାପାଠ

ହେଉଛି ଟାଙ୍କରାଣୀବିରୁ ଓ ପାଙ୍ଗଣ ବିରୁ । *ଟାଙ୍କରାଣୀ ବିରୁରେ* ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ନଡ଼ିଆ ଓ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ମିଶାଇ ଏକ ତରକାରୀ *(ନଡ଼ିଆ ଗିସିଂଅବ)* ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଭାତ ସହିତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ସହିତ ଦିଶାରୀ ଓ ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ସେହିପରି *ପାଙ୍ଗାଣବିରୁରେ* ଚାଉଳ, କୁକୁଡ଼ା କଲିଜା (ଗିସିଙ୍ଗଗିରେ) ଓ ଘୁଷୁରୀ କଲିଜା (ଗୁବୁ ଗିରେ)ର ମିଶ୍ରଣରୁ "ସରୁଜାଙ୍ଗ" ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ଦିଶାରୀଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ପରେ ଘୁଷୁରୀମାଂସ ଓ ଭାତ ରାନ୍ଧି "ବିଲେଇଜାଙ୍ଗ" ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହି ବିଲେଇଜାଙ୍ଗଙ୍କୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଭୋଜି ଆକାରରେ ପରଷା ଯାଇଥାଏ । ଉକ୍ତ ଦିନ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାକୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ମଦ ମଧ୍ୟ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ବଣ୍ଡାସମାଜରେ ପ୍ରଥା ଅନୁସାରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ମାଆ, ବାପା, ଭାଇ ଓ ନିଜ ସ୍ୱାମୀ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ମାଆ ଗର୍ଭବତୀ ପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୨ମାସ ଓ ୪ ମାସରେ ଥରେ ଲେଖାଁଏ କିଛି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ନେଇକରି ଆସିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ୮ମ ସା ପରେ ଗର୍ଭବତୀର ମାଆ ଝିଅର ଆଶନ୍ନ ପ୍ରସବର ଆଶଙ୍କା ନେଇ ବାରମ୍ବାର ସାଥୀରେ କିଛି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ନେଇ ଝିଅକୁ ଭେଟିଥାଏ ।

ପ୍ରଥମଥର *(ଅର୍ଥାତ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୨ ମାସରେ)* ଗର୍ଭବତୀର ମାଆ ସାଥୀରେ ଭାତ (କିଆଙ୍ଗ), ପେଜ (ଇନ୍ତିରା), ତରକାରୀ (ଅବ), ଶୁଖୁଆ (ବିତିଆ), କଦଳୀ (ଉସୁକ୍‌ଡା) ଇତ୍ୟାଦି ନେଇ ଝିଅକୁ ଭେଟି ଦିଏ । ଗର୍ଭବତୀ ଆନନ୍ଦ ଚିତରେ ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ସେବନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର (ଅର୍ଥାତ୍ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୪ର୍ଥ ମାସରେ) ଗର୍ଭବତୀର ମାଆ ଗୋରୁମାଂସ, ଛେଳିମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମାଂସର ତରକାରୀ, ବାସନା ଚାଉଳ ଭାତ (ଉଙ୍କୁକ୍ କିଆଙ୍ଗ) ଅନ୍ୟ ଶସ୍ୟର ଭାତ ଏବଂ କନ୍ୟାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଇପସିତ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ନେଇକରି ଆସିଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କଣ୍ଟାକୋଳି (ତାରମାଙ୍ଗ), ଖଜୁରୀକୋଳି (ବୁଲୁରା), କନ୍ଦା (ଲବ) ଇତ୍ୟାଦି କନ୍ୟାର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ବୁଲୁକ ସାମ (ମାଣ୍ଡିଆଚୁନା ପିଠା), କିରିମତର (ମାଣ୍ଡିଆଚୁନା, ଝୁଡ଼ଙ୍ଗମଞ୍ଜି, ଶିମ୍ବ ମଞ୍ଜି, ଡ଼ଙ୍ଗରାଣୀ ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାଇ ସିଝାପିଠା) ବଲୁଙ୍ଗୟେର (ଟାଙ୍କୁପିଠା) ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ମାଆ ଯୋଗାଇ ଥାଆନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା- ସଲପ (ସାପୁଙ୍ଗ), ଲଡୁ (ଲଡୁ) ଖଇ (ଲିୟା), ବରା (ବଡ଼ା), (ବିସ୍କୁଟ), ଚକୋଲେଟ୍ (ଚକ୍‌ଲେଟ୍), ଚେନାଚୁର (ମିକଚର) ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ନିଜର ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥାଏ ।

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀ ମାଆକୁ ଧାନ ଚାଉଳ କିମ୍ବା କାଙ୍ଗୁ ଚାଉଳକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ପକାଇ ରାନ୍ଧି ପେଜ କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଆଜତୁର କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅଜାତୁରକୁ ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ୧ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଜନ୍ମର କେତେ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗରମ ଗରମ

ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀମାନଆଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ବାରଣ ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ମଦପିଅନ୍ତି ।

ଯଦି ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀ ମାଆର ପେଟ ବ୍ୟଥା ହେଉଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ସଂଗେ ସଂଗେ ସିନ୍ଧିକନ୍ଦା (ଲାରୁକ) କଞ୍ଚାକାଟି ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ପେଟବ୍ୟଥା ଭଲହୁଏ । ଯଦି ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀ ମାଆର କ୍ଷୀର ନ ବାହାରୁଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ଜିଆ *(କେଲୁଙ୍ଗବେ)* କୁ ଖୁଆଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି କାଙ୍ଗୁ ଚାଉଳ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶାଇ ଅଜାତୁର (ଖିରି) କରି ଦେଲେ କ୍ଷୀର ଭଲ ହୁଏ । ଜଙ୍ଗଲରେ ପଡ଼ିଥିବା ଶୁଖିଲା ବାଘକ୍ଷୀର (କୁକସାନା ଡାତୁକୁଇ)କୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ପେଜରେ ମିଶାଇ ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମାଆକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ମା'ର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ଷୀର ବାହାରେ। ସେହିପରି ଡ଼ାତୁକୁଇ ସିଂ ଗଛର ରସକୁ ଜନ୍ମାଦତ୍ରୀମାଆକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ମାଆର କ୍ଷୀର ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଜନ୍ମର ୭ଦିନ ପରେ "ଗୁପାସିଙ୍ଗ ବିରୁ" କରାଯାଏ । ସେଥିରେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଓ ଧାନ ଚାଉଳ ମିଶାଇ ସରୁଜାଙ୍ଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ତାକୁ ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳା ଓ ଦିଶାରୀ ସେବନ କରିଥାଆନ୍ତି । ପରେ ଉକ୍ତ ଦିନ ମଧ ଛେଳି, ଗୋରୁ କିମ୍ବା ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ ତରକାରୀ ଓ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରି "ବିଲେଇଜାଙ୍ଗ" ରାନ୍ଧି ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀ ମାଆ ସହିତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭେଜିଭାତରେ ଆପାୟିତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ବଣ୍ଡାମାନେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରିୟ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାଂସ (ସେ), ମାଛ (ଆଡ଼ଙ୍ଗ), କଙ୍କଡ଼ା (ଙ୍ଗ) ସିନ୍ଧିକିଡା (ତୁଙ୍ଗତୁଙ୍ଗ ଦେର) ସିନ୍ଧିକିଡା (ବୁରାଇ), ସିନ୍ଦିକିଡ଼ା (ଗିଗାରୀ), ଶୁଖୁଆ (ବିତିଆ), ଅଣ୍ଡା (ଭାନ୍ତୁସିଙ୍ଗ) ଓ ଚଢ଼େଇ ଅଣ୍ଡା (ଉନ୍ତପି)କୁ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ

ସାଧାରଣତଃ ସୁଆଁ (ରିକ୍ତାର) ଧାନ (କେରଙ୍ଗ) କାଙ୍ଗୁ (ଉଇଡ଼ାର), କାଙ୍କଡ଼ାଆଖି (ଫୁନୁଇ) ଓ ଯହ୍ନା (ବରିଯନା)ରୁ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ କୁଟୁଣୀ ବାଡ଼ି ଏସବୁକୁ (ଥିୟେଁ) ସାହାଯ୍ୟରେ ଗାତ (ସାବୁକ୍)ରେ ତିନିଥର କୁଟି ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତି । କୁଲାକ(କେସୁଡ଼ା)ରେ ପାଛୁଡ଼ି ପରିଷ୍କାର କରି ଚାଉଳ (ରୁଙ୍ଗ) ବାହାର କରନ୍ତି । ପରେ ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଚାଉଳ ପକାନ୍ତି । ଧାନ ଚାଉଳ, ଯହ୍ନା ଚାଉଳ ଓ କାଙ୍କଡ଼ାଆଖି ଚାଉଳକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ପକାଇ ରୋଷେଇ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସୁଆଁ ଓ କାଙ୍ଗୁଚାଉଳକୁ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ପକାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ । ଉପର ଲିଖିତ ଚାଉଳ ଅପେକ୍ଷା ସୁଆଁ ଓ କାଙ୍ଗୁ ଚାଉଳ ଶୀଘ୍ର ଭାତ ହୋଇଯାଏ । ଭାତ ହୋଇଗଲା ପରେ ହାଣ୍ଡି (ଉଙ୍କୁଇ) ମୁହଁରେ ଘୋଡ଼ଣୀ (ଡ଼ିନାରେ) ଦେଇ ଗାଳି ଦିଅନ୍ତି । ଧାନ ଚାଉଳର ପେଜକୁ କେହି କେହି ପିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଚାଉଳରେ ପେଜକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଭାତ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ତରକାରୀ ସହିତ ଖାଆନ୍ତି ।

ପେଜ ମୁଖ୍ୟତଃ ମାଣ୍ଡିଆ (ସାମେ)ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରାଯାଏ । ମାଣ୍ଡିଆକୁ ପ୍ରଥମେ ଥିଯେଁ ସାହଯ୍ୟରେ କୁଟି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ। ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସାରିଲା ପରେ ପଥର ଯନ୍ତାରେ (ଯାନ୍ତା) ଘୋରି ଚାଉଳକୁ ଗୁଣ୍ଡ (ଲୁକୁରସାମ୍) କରନ୍ତି । ପରେ ଗୁଣ୍ଡକୁ କଞ୍ଚାପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଦେବେ /ପ୍ରାୟ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପୁଣି ପାଣି ଗରମ କରି (ଫୁଟିଲେ) ସେହି ମାଣ୍ଡିଆ ଗୋଳା ପାଣିକୁ ଗରମପାଣିରେ ମିଶାଇ କିଛିସମୟ ରଖିଦେଲେ ତାହା ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ତାକୁ ଲୁଣ (ବିତି), ଲଙ୍କା (ମରିଚି) ଓ ଅନ୍ୟ କିଛି ତରକାରୀ ଯଦି ମିଳେ ତେବେ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତି ।

ଧାନପେଜ (ଅଜାତୁର୍), କାଙ୍ଗୁପେଜ (ଉଇଡ଼ାରତୁର) ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ । ଚାଉଳ ଖୁଦ୍ କିମ୍ବା କାଙ୍ଗୁ ଚାଉଳକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ପକାଇ ନିଆଁଜାଳି ସେଥିରୁ ପେଜ ତିଆରି କରାଯାଏ । ଏହା ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ଖାଆନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟତଃ ଖରାଦିନେ ଖାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟକେତେ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ କଙ୍କଡ଼ା ଆଖି ପେଜ (ପୁନୁଇତୁର) ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଆନ୍ତି ।

ଟାଙ୍କୁ ପେଜ (ନୈୟେଁର ତୁର) ପ୍ରଥମେ ଆମ୍ବ ଟାକୁଆକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦେଇ ପ୍ରାୟ ଏକ ସପ୍ତାହ ବାଉଁଶ ଝୁଡ଼ି ଭିତରେ ରଖାଯାଏ । ପରେ ତାକୁ କାଠଖୋଳ (ଥିସା) ଓ ଶାବଳ (ମ୍ୟୁର) ସାହାଯ୍ୟରେ କୁଟି ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତି । ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ କଣାଥିବା ଛଣିବା ପାଛିଆ (ଗିନାୟା)ରେ ଭରି ଉପରେ ସିଆଳିପତ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ଚଳନ୍ତା ପାଣିରେ ବସାଇ ଦିଆଯାଏ । ତଳେ ଓ ଉପରେ ପାଣି ଯିବାପରି ଗୋଟିଏ ଦିନ ରଖିଦିଆ ଯାଏ । ତା'ର ପିତାଅଂଶ ଧୋଇ ହୋଇଯାଏ । ପରେ ତାକୁ ଆଣି ଶିଳ (ବିରେ) ଓ ଶିଳପୁଆ (ଅଁବେର) ସାହାଯ୍ୟରେ ବାଟି ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତି । ସେହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ପକାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ । ନିଆଁରେ ବସାଇ ବାରମ୍ବାର ଘସିବାକୁ ପଡ଼େ । ତାକୁ ମିଳାଇ (ସିଝି) ଗଲା ପରେ ତାକୁ ଚାଖଣା ସହିତ ପିଇଥାନ୍ତି । ଏହା ବହୁତ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ବୋଲି ବଣ୍ଡା ରମଣୀ କହନ୍ତି ।

ସଲପଗୁଣ୍ଡ ପେଜ (ସାପୁଙ୍ଗ୍‌ତୁର)

ପ୍ରଥମେ ସଲପଗଛର ମଝି (ମଞ୍ଜ) ଅଂଶକୁ କାଟି କିଛି ସମୟ ଖରାରେ କିମ୍ବା ନିଆଁ ଉପର ଭାଡ଼ିରେ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ଶୁଖିବା ପରେ ତାକୁ ଥିସା (କାଠଖୋଳ) ଓ ଶାବଳ (ମ୍ୟୁର) ସହାଯ୍ୟରେ କୁଟି ଚଲାରେ ଚଲାଇ ଗୁଣ୍ଡକୁ ବାହାର କରାଯାଏ । ପୁଣି ସେହି ଗୁଣ୍ଡକୁ କପଡ଼ା ସାହାଯ୍ୟରେ ଛାଣି ଖୁବ୍ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗୁଣ୍ଡ ବାହାର କରାଯାଏ ତାକୁ ଫୁକ୍‌ସା କୁହାଯାଏ । ଫୁକ୍‌ସାକୁ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ନିଆଁରେ ବସାଇ ରାନ୍ଧି ପେଜ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ଥିଲାବେଳେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ।

ଟାଙ୍କୁ ପିଠା (ବଲୁଙ୍ଗ ୟେଁର):

ଟାଙ୍କୁ ପେଜ କରିବା ପଦ୍ଧତିରେ ଟାଙ୍କୁକୁ ଶିଳରେ ବାଟି ଗୁଣ୍ଡ କଲାପରେ ଶିଆଡ଼ି (ଲାଣ୍ଟୁ) ପତ୍ର ତଳେ ଉପରେ ଦେଇ ନିଆଁ ଉପରେ ଗୋଟେ ଟିଣ (ଟିନ୍) ରଖି ତା ଉପରେ ପିଠାକୁ ରଖାଯାଏ । ତାହା ସଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ପିଠାକରି ଖାଆନ୍ତି ।

କରିମତର: ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଭାବେ ଏହା ଦଶହରା ପରବ, ପୁଷପରବ ଓ କୁରେକ ପର୍ବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ କାଙ୍ଗୁ ଚାଉଳକୁ ଶୁଖାଇ ତାକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଥିସା (କାଠଖୋଳା) ଓ ଥିୟେଁ ସାହାଯ୍ୟରେ କୁଟି ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ତାକୁ ଚଲା (ଶାଗଲ୍‌ନି) ସାହାଯ୍ୟରେ ଚଲାଇ ସୂକ୍ଷ୍ମଗୁଣ୍ଡ (ତରଲା) ବାହର କରାଯାଏ । ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ (ଗିବେଗାଙ୍ଗ୍) ଡ଼ଙ୍ଗରାଣୀ (ମୁସୁରୀ), ଶିମ୍ବମଞ୍ଜି (କାତିକ) ଅଲଗା ଅଲଗା ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ପରେ ସେହି ସିଝା ମଞ୍ଜି ଓ ପାଣିରେ କାଙ୍ଗୁଗୁଣ୍ଡକୁ ମିଶାଇ ସେଦୁଅ (କଠିନ) କରାଯାଏ । ତାକୁ ଛୋଟଛୋଟ ଗୁଳା କରି ସିଆଡ଼ି ପତ୍ରରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ବସାଇ ଗରମ କରାଯାଏ । ହାଣ୍ଡିର ମଧଭାଗରେ କିଛି କାଠି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ତା ଉପରେ ସେହି କଞ୍ଚା ପିଠାକୁ ରଖାଯାଏ । ତାଙ୍କୁ ନିଆଁରେ ଗରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପାଣିର ବାଷ୍ପଦ୍ୱାରା ପିଠା ସିଝିଯାଏ । ପରେ ତାକୁ ଆନନ୍ଦ ମନରେ ଭୋଜନ କରାଯାଏ ।

ସରୁଜାଙ୍ଗ:

ପ୍ରଥମେ କରଙ୍ଗ ଜାଙ୍ଗ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରାଯାଏ ଓ ପରେ ତରକାରୀ (ମାଁ) ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ (ଗାଙ୍ଗ), ସିଆଡି (ଲାମ୍ବୁ), ଲଙ୍ଗଳେ କନ୍ଧା (ଉନ୍‌ଲବ୍) ଝଟାମଞ୍ଜି (କାତିକ), ଶିମ୍ବମଞ୍ଜି (ମେତେର) ସେ ଗୋଟେ ହାଣ୍ଡିରେ ମିଶାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେଥିରେ ଲୁଣ (ବିତି), ହଳଦୀ (ସାଙ୍ଗ୍‌ସାଙ୍ଗ୍), ଲଙ୍କା (ମରିଚ) ପକାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ଏହି ଭାତ ଓ ତରକାରୀକୁ ସରୁଭାତ(ସରୁଜାଙ୍ଗ) କୁହାଯାଏ । ଏହା ପୁଷପରବ ବେଳେ ତିଆରି କରାଯାଏ । ବିଲେଇ ଜାଙ୍ଗ୍ -ପର୍ବ କିମ୍ବା ପୂଜାପାଠ ପରେ ପୂଜାପାଠ ପରେ ଘରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମାଂସଭାତ (କିସିରଜାଙ୍ଗ୍) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଖାଉଥାନ୍ତି । ତାକୁ ବିଲେଇ ଜାଙ୍ଗ କହନ୍ତି ।

ମାଂସ ଭାତ (କିସିରଜାଙ୍ଗ):

ଉଭୟ ଶିଆଗୋବୁର ସିଂ ଓ ଦିଆଲି ଗେବୁର ସଂରେ କିସିରି ଜାଙ୍ଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ (ଗୁବୁସେ)କୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେଥିରେ ହଳଦୀ ଓ ଲୁଣ ପକାଯାଏ । ମାଂସ ସିଝିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ସୁଆଁ ଚାଉଳ (ରିକ୍‌ରଙ୍ଗ) ଓ କାଙ୍ଗୁଚାଉଳ (ଉଇତାର ରୁଙ୍ଗ) ପକାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ । ଭାତ ହୋଇଗଲାପରେ ତାକୁ ଗାଁର ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ବାଣ୍ଟି କରି ଟିକେ ଟିକେ ଦିଆଯାଏ । ସମସ୍ତେ ଲୋକ ପ୍ରସାଦ ପରି ସେବନ କରି ଇଶ୍ୱରଙ୍କର କୃପାଲାଭ କରିବେ ବୋଲି ଆଶାପୋଷଣ କରନ୍ତି ।

ମାଂସ ତରକାରୀ (ସେଲିଅବ୍):

ପ୍ରଥମେ ମାଂସକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରାଯାଏ । ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ବସାଇ ଗରମ କରାଯାଏ । ପାଣି ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ମାଂସ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ହଳଦୀ ଓ ପିଆଜ ବାଟି ପକାଇ ଦିଆଯାଏ । ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଭେରସୁଙ୍ଗା ପତ୍ର

ମଧ୍ୟ ପକାଯାଏ । ଖଟା ମିଶାଯାଏ, ମାଂସ ସିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ସେବନ କରାଯାଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାଂସ, କଙ୍କଡ଼ା ଓ ମାଛକୁ ଏହିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ପରିବା ତରକାରୀ (ଗୁଲାଇଲେ ଅବ):

ସବୁ ପରିବାକୁ ଏକାଠି ମିଶାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ମରିଚ ଓ ପିଆଜ ବାଟି ପକାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ । ସେଥିରେ ଖଟା ମିଶାଯାଏ । ପରିବା ସିଝିଗଲା ପରେ ତରକାରୀ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଆଯାଏ ।

ବାଉଁଶଛତୁ ତରକାରୀ (କୁଲାରଂ ମାଅବ):

ପ୍ରଥମେ ବାଉଁଶ ଛତୁକ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ହଳଦୀ ପକାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆଗୁଣ୍ଡକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ପକାଯାଏ । ତାହା ସିଝିଗଲା ପରେ କୁଲାରମାଆବ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିରେ ଖଟା ମିଶାଯାଏ ।

ଛତୁ ତରକାରୀ (ଉନ୍ତୁଇଅବ):

ଛତୁକୁ ପାଣିରେ ପକେଇ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଓ ହଳଦୀ ପକାଇ ସିଝାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ସେଥିରେ ଖଟା ମିଶାଯାଏ ।

ଶାଗ ତରକାରୀ (ସାଅମା ଅବ):

ଶାଗକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ହଳଦୀ ଓ ପିଆଜ ପକାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ସେଥିରେ ଖଟା ମିଶାଇ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ (ଉନ୍ତସିଅବ):

ଅଣ୍ଡାକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେଥିରୁ ଖୋଳପା ଛଡ଼ାଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା, ପିଆଜ ଓ ଖଟା ପକାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ ।

ୟଁଶାମ୍:

ଚାଉଳକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ଭାତ ରନ୍ଧାଯାଏ । ଭାତ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଣ୍ଡକୁ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦେଲେ ତାହା ୟଁଶାମ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ତାକୁ ସଅମା ଅବ୍ ସହିତ ସେବନ କରାଯାଏ ।

ମହୁମାଛି ତରକାରୀ (ୟଁଅବ):

ଅଳ୍ପପାଣିରେ ମହୁମାଛିକୁ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ପିଆଜ, ଲଙ୍କା ଓ ଖଟା ପକାଇ ପାଣି ମରାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏଥିରେ ଝୋଳ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଅଜାତୁର:

କାଙ୍ଗୁ ଚାଉଳକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଗରମ ପାଣିରେ ପକାଇ ନିଆଁରେ ବସାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କ୍ଷୀରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ତାକୁ ପ୍ରସୂତି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ସିନ୍ଧିକିଡ଼ା ତରକାରୀ (ବୁରାୟବ):

ଅଳ୍ପପାଣିରେ ବୁରାଇ ସିନ୍ଧିକିଡ଼ା ପକାଇ ସିଝାଇ ଦେବେ । ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ (ବିଡି), ହଳଦୀ (ସାଙ୍ଗସାଙ୍ଗ), ଲଙ୍କା (ମରିଚି), ପିଆଜ (ରସୁଣ) ପକାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ । ସେଥିରେ ଖଟା (ଫୁସି) ପକାଯାଇ ସ୍ୱାଦ ବର୍ଦ୍ଧନ କରାଯାଏ ।

ସିନ୍ଧିକିଡ଼ା ପୋଡ଼ା (ତୁଙ୍ଗତୁଙ୍ଗଦେର ସୁର):

ସିନ୍ଧିଗଛ ମୂଳରୁ ବାହାରୁ ଥିବା ଏହି ପୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଗଛରେ ଉଡ଼ିବୁଲନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କୁ ପିଲାମାନେ ସଂଗ୍ରହ କରି ଖେଳନ୍ତି ଓ ପୋଡ଼ି କରି (ସୁର) ଖାଲିପାଟିରେ ଖାଆନ୍ତି । ଏହା ଜୁଲାଇ ଓ ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ମିଳେ ।

ସିନ୍ଧିକିଡ଼ା ପୋଡ଼ା (ଗିଗାରୀ ସୁର):

ସିନ୍ଧିଗଛ ମୁଳରୁ ବାହାରି ସିନ୍ଧି ଡ଼ାଳରେ ରହୁଥିବା ଏହି ପୋକକୁ ପିଲାମାନେ ସଂଗ୍ରହ କରି କେହି କେହି ଖେଳନ୍ତି ଓ ଶେଷରେ ପୋଡ଼ିଖାଆନ୍ତି ।

କରଡ଼ି ତରକାରୀ (ଲେଅବ୍):

ପ୍ରଥମେ କରଡ଼ିକୁ ଦାଆ (ଅରୟ) ସାହାଯ୍ୟରେ ଟିକିଟିକି କରି କାଟି ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେହି ପାଣିକୁ ନିଗାଡ଼ି ପିତା ଅଂଶକୁ ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ । ପରେ ତାହା ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ,ପିଆଜ ଓ ଭାତପେଜ (ସନିରାକ୍) ମିଶାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ କରଡ଼ି ସହିତ ସାରୁଶାଗ (ସାରିଅବ୍) ମଧ୍ୟ ମିଶାଇ ଖିଆଯାଏ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ କରଡ଼ି ସହିତ ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ (ଗିବେଗାଙ୍ଗ୍) କୋଳଥ (କୋଳଥ୍) ଡ଼ଙ୍ଗରାଣୀ (ମୁସୁରୀ) ବିରି, ଶିମ୍ବ (ମେତେର), ଶିମ୍ବ (ଣ୍ଡଇମେ), ବୋଇତାଳୁ (କୁମୁଡ଼ା), ଲାଉ (ଥିମ୍ବା), ଟମାଟୋ (ବୋକା) ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ମିଶାଇ ମଧ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ ।

ଡ଼ାଲମା (ଡ଼ାଲିଅନ୍):

ହରଡ଼ଡ଼ାଲି (ଡ଼ାଲି) ଓ ସମସ୍ତ ପରିବା ମିଶାଇ କେତେକ ଆଧୁନିକ ବଣ୍ଡାଲୋକ ଡ଼ାଲମା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଖାଆନ୍ତି । ସବୁ ସିଝିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ମରିଚ, ପିଆଜ, ହଳଦୀ ଓ ଖଟା ପକାଇ ଡ଼ାଲିଅବ୍ କରାଯାଏ ।

ବିରି ତରକାରୀ (ରୁଂମାଅବ୍):

ବିରିକୁ ଯନ୍ତାରେ ଘୋରି ଗୁଣ୍ଡକରି ଦିଆଯାଏ । ତାକୁ ଗରମପାଣିରେ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେଥିରେ ଲୁଣ, ମରିଚ, ହଳଦୀ, ପିଆଜ ଓ ଖଟା ପକାଇ ରୁମାଅବ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଥୁମ୍ୟାଅବ (ଲାଉ ତରକାରୀ):

ଲାଉକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ତାକୁ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଇତ୍ୟାଦି ପକାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ଯଥା ଟମାଟୋ (ବେଦା) ସାନ ଟମାଟୋ (ରେଜା) କଷି କୁମୁଡ଼ା (ବେଇତାଲୁ), କାଇପୋକ, (ଆଉକ୍) ବୋଇତାଲୁ ଫୁଲ (କୁମୁଡ଼ା ସାରୀ), ବୋଇତାଲୁ ଶାଗ (କୁମୁତାପା), ପକାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ ।

କନ୍ଦା (ଲବ):

କେରାଇଲବ ସାଆଡ଼, ନ୍ତାର, ଥୁମ୍‌ଙ୍ଗ୍, ଗୁବାଇ, ତୁତୁରେ, ଇନ୍‌ସାଇଲବ ବି ଏଡ଼ାକ୍‌ଲବ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ।

ଉନଲବକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ମୁଗ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା, ପିଆଜ, ତୋରାଣୀ (ସିନିରାକ୍) ଓ ଖଟା ମିଶାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ ।

ଉଙ୍କୁର (ପିତାକନ୍ଦା)କୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ଗିନାୟାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ଚଳନ୍ତା ପାଣିରେ ଗୋଟାଏ ରାତି ରଖିଦିଆଯାଏ । ପରେ ପୁଣି ସିଝାଇ ଦେଇ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ପୁଣି ଆଉ ପାଣି ଓ କରଡ଼ି ମିଶାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ତାକୁ ପେଜ ସହିତ ଖାଆନ୍ତି ।

ବଲୁକସାମ (ମାଣ୍ଡିଆଚୁନା ପିଠା):

କେବଳ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଚୂନା କରି ପାଣିଗୋଳାଇ ତାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳାକରି ଶିଆଡ଼ିପତ୍ରରେ ଦେଇ ସିଝାଇ ମାଣ୍ଡିଆପିଠା (ବାଲୁକସମ) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି ।

ମସଲାର ବ୍ୟବହାର:

ବଣ୍ଡା ଲୋକମାନେ ମସଲା ହିସାବରେ ଲୁଣ (ବିତି), ଲଙ୍କା (ମରିଚ), ହଳଦୀ (ସାଙ୍ଗ୍‌ସାଙ୍ଗ) ଓ ପିଆଜ (ରଷୁଣ) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ସେମାନେ ତେଲର ବ୍ୟବହାର ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ତରକାରୀକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ସୁରୁଙ୍ଗ ଡାଳପତ୍ର ଓ ପୁସୁପା (ଭେରସୁଙ୍ଗା ପତ୍ର)କୁ ମସଲା ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ନିଷିଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ :

ବଣ୍ଡା ସମାଜରେ ସମୟ, କାଳ ପାତ୍ରକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବାରଣ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ :

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରାବଣ ଛତୁ, ଅଣ୍ଡା, ମାଗୁରମାଛର ମୁଣ୍ଡର ଫୁଲ, ସଲପ, ଶିଆଡି, ସିମିଳିକନ୍ଦା (କେରାଇଲବ), ବାଜିଶାଗ ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ବଣ୍ଡାମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯଦି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଉପରୋକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରଥାନ୍ତି ତେବେ ସେହି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣମାନ ଶିଶୁଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଯେପରିକି ସଲପ ପିଇଲେ ଚୁଆଦେହରେ କଳାଶିରା ଦେଖାଯାଏ, ସିମୁଳିକେନ୍ଦା (କେରାଇଲଦ) ଖାଇଥିଲେ ଶିଶୁର ଚମଡ଼ାରେ କଳାକଳା ଦାଗ ହୋଇ ଚମଡ଼ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ବାଜିଶାଗ ଖାଇଲେ ଶିଶୁ ଦେହରେ ଛୋଟଛୋଟ ଲାଲ ଦାଗ ମାନ ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରତିକାର ସ୍ୱରୂପ ଶିଶୁଠାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଲକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ସିଝାଇ ସେହିପାଣିରେ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇ ଦେଲେ ଶିଶୁଠାରେ ପ୍ରକାଶିତ ରୋଗ ଭଲହୁଏ । ଗର୍ଭବତୀ ଓ ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ପେଶୀ ପରିମାଣରେ ମଦ, ସଲପ ଆଦି ନିଶାକ୍ତ ପାନୀୟ ସେବନ କରିବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । କାରଣ ଅତ୍ୟଧିମ ମଦ୍ୟପାନ କଲେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ନିାସକ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଗଲେ ଉଦରସ୍ଥ ଶିଶୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସଲପ (ସାପୁଙ୍ଗ) ପିଥଲେ ମାଆ ଓ ଛୁଆକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବ ବୋଲି ବଣ୍ଡାମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଦୁଗ୍ଧଦ୍ରାତୀ ମାଆ ବେଶୀ ନିଶାକ୍ତ ପାନୀୟ ସେବନ କଲେ ତାହା ମାଆର କ୍ଷୀର ସାହାଯ୍ୟରେ ଶିଶୁର ଦେହକୁ ଯାଇ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ମାଆ କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରାୟ ୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟକିଛି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯଦି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ, ଭାତ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଯାଏ ତେବେ ଶିଶୁର ପେଟ ବଢ଼ିଯିବ, ପେଟରେ କୃମି ହୋଇଯିବେ, ଫଳରେ ଶିଶୁ ରୋଗର ଶୀକାର ହେବ ।

ଶିଶା (ପୂଜାରୀ) ଓ ଦିଶାରୀ(ବୈଦ) କୌଣସି ପୂଜାପାଠ (ବିରୁ) କଲାପୂର୍ବ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଆଗରୁ ଅନ୍ୟକାହାରି ଘରେ ଭୋଜନ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ନିଜେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ମାଘଯାତ୍ରାର ଦୁଇଦିନ ଅଗରୁ ଶିଶା (ପୂଜାରୀ) କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ନିଜେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଭୋଜନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏପରିକି ଅନ୍ୟ କେହି ପାଣିଦେଲେ ମଧ୍ୟ ନିଶା ତାହା ଗ୍ରହଣ କରେ ନାହିଁ ।

- ପୂଜାଦିନ ପୂଜାପାଠ (ବିରୁ) ନ ସରିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶା, ଦିଶାରୀ ଓ ତାଙ୍କର ସହକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିନଥାନ୍ତି ।
- ପୂଜା ଦିନ ପୂଜା ନସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଦୁ ଧର୍ମୀୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା ଧୂଆଁପତ୍ର, ଡିଙ୍ଗଜା, ପିକା (ନେଉଁ) ମଦ (ସାଗୁର), ହାଣ୍ଡିଆ (ପେଣ୍ଡମ୍), ସଲପ (ସାପୁଙ୍ଗ) ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

- ଚଇତପର୍ବ ଦିନ ସକାଳଠାରୁ ପୂଜା ସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗ୍ରାମର କୌଣସି ଲୋକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।
- ପାଟଖଣ୍ଡା ପର୍ବଦିନ ଯେଉଁ ଲୋକ ଗୋରୁ ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ସେ ପାଟଖଣ୍ଡା ପୀଠକୁ ଯାଇପାରିବ ନାହିଁ ।
- ପାଟଖଣ୍ଡା ଅବସରରେ ପାଟଖଣ୍ଡା ପୀଠରେ ନଡ଼ିଆ ଫଟାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛାକ ବଣ୍ଡା ନଡ଼ିଆ ଫଟାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପବାସ ପାଳନ କରିଥାଏ ।
- କୌଣସି ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ଉପବାସ ପାଳନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସରୁଜାଙ୍ଗ (ସରୁଭାତ) ସେବନ କରିଥାନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ସେଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।
- ବନ୍ଦାପୁନ ମାସର (ଶ୍ରାବଣ) ରୁକଡ଼ାବୁର ଗିଗେ ପୂର୍ବରୁ କେହି କୁସୁମ (ମ୍ୟାଙ୍ଗ) ଖାଇବେ ନାହିଁ ଓ ଉକ୍ତଦିନ ଗୋରୁମାଂସ ସେବନ କରିବା ଆଙ୍ଗତ (ନିଷେଧ) ।
- ବିନ୍ଦାପୁନ ମାସର କୁରେଗିଗେ ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଲୋକ ଆମ୍ବଟାଙ୍କୁ (ୟେଁର), କମଳା (ପାଙ୍ଗଲୁଙ୍ଗ), ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ ଯଥା ଶ୍ୟାମଲିଙ୍ଗ, ଲୁରବ, ସାରିଅବ, ଇଲିକବୁଙ୍ଗ, ବିଭିନ୍ନ କନ୍ଦା (ଲବ) ଏବଂ ତିଭରସୁଇ ଓ ବେଣ୍ଡାସୁଇ ଇତ୍ୟାଦି ଖଟା ଜାତୀୟ ଶାଗ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।
- ଦିଶାରୀ ଆଶ୍ୱିନ ମାସର କୁମ୍ବକଡ଼ା ଗିଗେ ପୂର୍ବରୁ ଡ଼ଙ୍ଗରରୁ ଆଣି ବୋଇତାଳୁ (କୁମୁଡ଼ା), ନାଉ (ତୁମ୍ବା), କାକୁଡ଼ି (ସରଲଇ), ଜହ୍ନି (ଜନି), ଛୋଟକାକୁଡ଼ି (ବଦା), ମାଳିକାକୁଡ଼ି (ମାଲିକାକୁଡ଼ି),ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କରିବା ଆଙ୍ଗାଡ଼ ।
- ସୁମେ ଗେଲିରାକ (ପୂଷପରବ) ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ବଣ୍ଡାଲୋକ ସିଆଡ଼ି (ଲାମୁକ) ଲଙ୍ଗଳକନ୍ଦା (ଉନଲବ) ଓ ଶିମ୍ବ (ମେଡ଼େର) ଖାଇବେ ନାହିଁ ।
- ଶିଆଗିଗେ (ଚୈତ ପରବ) ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଲୋକ କଞ୍ଚାଆମ୍ବ (ଅଗେର) ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ଉକ୍ତଦିନ ଗୋରୁମାଂସ ଖାଇବା ଆଙ୍ଗତ (ନିଷେଧ) ।

  ଚେତିମାସରେ ପାଳିତ ଗିଆଗ୍ ଗେବୁରସିଂ ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ବଣ୍ଡା କଣ୍ଟାକୋଳି (ନ୍ତାରମାଙ୍ଗ), ଖଜୁରୀକୋଳି (ବିଲୁରା) ଓ ଚାରକୋଳି (ତାରବ) ସେବନ କରାଯାଏ ନାହିଁ ।
- ଯୁବତୀ ଓ ବୁଢ଼ୀମାନେ ପ୍ରସ୍ତାବିତ କନ୍ୟାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ପୁଅଘରକୁ ଡ଼ାକିଆଣନ୍ତି । ନବବଧୂ ସ୍ୱାମୀ ଘରେ ପ୍ରବେଶ ପୂର୍ବରୁ ଘର ବାହାରେ ବସାଯାଇଥିବା ଗରମ ପାଣି ହାଣ୍ଡିରେ ଚାଉଳ ପକାଏ । ସେହି ଭାତକୁ ଅଡୁରୁଙ୍ଗ ଜାଙ୍ଗ ସେବନ କରିବା ନିଷେଧ । ଏହା କେବଳ ବିବାହ ଠିକ୍ ହୋଇନଥିବା ଅବିବାହିତ କନ୍ୟା ଭୋଜନ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ବିଂଝିଆ

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ବିଞ୍ଝିଆମାନଙ୍କର ବସତି । ପାନପୋଷ ସବ୍‌ଡ଼ିଭିଜନର ମୁଖ୍ୟତଃ ଇବ୍ ନଦୀ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏମାନେ ବସବାସ କରନ୍ତି । କୃଷି ସଭ୍ୟତା ସହ ଏମାନେ ସମତାଳ ଦେଇ ପ୍ରଗତି ଭାବାପନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବାହାରେ ।

ମୂଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ:

ବିଂଝିଆ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଭାତ (ଭାତ୍) ଓ ଗୁନ୍ଦୁଳି ଚାଉଳର ଭାତ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚିତ । ସକାଳ ବେଳା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେମାନେ ଗରମ ଭାତ ରାନ୍ଧି ଭୋଜନ କରନ୍ତି । ବୟସ୍କ ବା ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଭାତ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ସାଧାରଣତଃ ଗରମ ଭାତ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପଖାଳ ଭାତ ବିଂଝିଆ ମାନଙ୍କର ଅତିପ୍ରିୟ । ସକାଳୁ ଉଠି ସେମାନେ ନିୟମିତ ପଖାଳ ଭାତ ଖାଇବାକୁ ଭଲପା'ନ୍ତି ।

ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ ଭାତ୍ (ଭାତ) ସହିତ ବିଂଝିଆ ମାନେ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡାଲି, ପନିପରିବା, ଶାଗ, ଛତୁ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ବିଞ୍ଝିଆମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିଂଝିଆ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଦିନକୁ ସାଧାରଣତଃ ୩ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ପଖାଳ ଭାତ ଏହି ସଂପ୍ରଦାୟର ଖାଦ୍ୟପ୍ରିୟ । ସକାଳୁ ପ୍ରାୟ ଛୁଆରୁ ବୁଢ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ପିଆଜ, ଲୁଣ (ନନ୍), ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଓ ଖଟା ସହିତ ପଖାଳ ଭାତ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ସେମାନଙ୍କର ସକାଳ ଜଳଖିଆ ରୂପେ ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ । ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଗରମ ଭାତ, ଡାଲି (ଦାଲ୍) କିମ୍ବା କୌଣସି ତରକାରୀ ଖିଆଯାଏ । ତା' ପରେ ପୁଣି ସଂଧ୍ୟା ୭ ଟାରୁ ୮ ଟା ମଧ୍ୟରେ ସେମାନେ ତରକାରୀ ଶାଗ କିମ୍ବା ଡାଲି (ଦାଲ୍) ସହ ଗରମ ଭାତ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଖରାଦିନେ ଗରମ ଭାତ ନ ଖାଇ ପ୍ରତିଥର ପ୍ରାୟ ପଖାଳ ଭାତ ସହିତ ମାଛ ପୋଡ଼ା, ଶାଗ କିମ୍ବା ତେନ୍ତୁଳି ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପା'ନ୍ତି । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ୪/୫ ଥର ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଘରର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଭାତ ଏବଂ ତରକାରୀ ରଖି ଦେଇଥାନ୍ତି । ପୂର୍ବ ରାତିର ବଳକା ବାସି ଭାତକୁ କେତେକ ଲୋକ ସକାଳୁ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଶାଗ ପ୍ରିୟ ଏଇ ବିଂଝିଆ ସମାଜ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ଶାଗ ଓ ଖଟା ଭାତ ସହିତ ଖାଇବା ପାଇଁ ଯୋଗାଡ଼ କରିଥାଏ । ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେହ ସକାଳେ ହାଣ୍ଡିଆ ପାନ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି ।

ପର୍ବପର୍ବାଣୀର ଖାଦ୍ୟ :

ବିଂଝିଆ ସଂପ୍ରଦାୟ ବର୍ଷରେ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀକୁ ଆଡ଼ମ୍ବର ସହକାରେ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ପର୍ବପର୍ବାଣି ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା (ମୁଠ୍ ଛୁଆଁ), ରଜପର୍ବ (ହର ପାହରେନ),

ସାରନା ପରବ, ଗହ୍ମା ପୂର୍ଣ୍ଣିମା (ଗହ୍ମାପୁନୀ), ନୂଆଖାଇ (ନୂଆ ଖାନୀ, କରମା (କରମ), ଦଶହରା (ଦାଶରା ପରବ), ଭାଇଜିଉତିଆ, ପୁଅଜିଉଁତିଆ, ଦୀପାବଳି (ସହରାଇ ପରବ), କାଳୀପୂଜା, ପୌଷ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା (ପୁଷ ପୁନୀ), ମକର ପର୍ବ, ହୋଲି (ଫାଗ୍ କାଟା), ରାମ ନବମୀ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱତନ୍ତତା ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରୁ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା (ମୁଠ୍ ଛୁଆଁ) ରେ ସେମାନେ ମାଛ ତରକାରୀ ଓ ଭାତ ରନ୍ଧନ କରନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ମିଶି ଭାତ ଭୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ ଓ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି (ମହିଳାଙ୍କ ସମେତ) ମାନେ ହାଣ୍ଡିଆ ପାନ କରିଥାନ୍ତି । ରଜପର୍ବରେ ସାଧାରଣତଃ ଜଙ୍ଗଲରୁ ଶିକାର କରିଆଣିଥିବା ମାଂସ ଓ ଭାତ ଖିଆଯାଏ ଏବଂ ପିଲା ମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟମାନେ ମହା ଆନନ୍ଦରେ ହାଣ୍ଡିଆ ପାନ କରିଥାନ୍ତି । ସାରନା ପର୍ବରେ ବଳି ଦିଆଯାଇଥିବା ବୋଦା (ବୋକା), ମେଣ୍ଢା (ଭେଡ଼ା) ଡାଲିକୁ ସ୍ଥାନ ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା: କୋଳଥ ଡାଲି (କୁରଥି ଦାଲ୍), ହରଡ଼ ଡାଲି (ରାହେଡ଼ ଦାଲ୍), ବିରି ଡାଲି (ବିରହି ଦାଲ୍), ମୁଗ ଡାଲି (ମୁଗ ଦାଲ୍), ଖେସାରି ଡାଲି (ଖେସାରା ଦାଲ୍), ବୁଟ ଡାଲି (ବୁଟରା ଦାଲ୍), ଚଣା ଡାଲି (ଚନା ଦାଲ୍), ମସୁର ଡାଲି (ମସୁର ଦାଲ୍) ।

ବିଞ୍ଝିଆମାନେ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପନିପରିବାକୁ ସେମାନେ ବର୍ଷକର ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ନିଜ ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ଚାଷ କରିଥାନ୍ତି । ଯଥା: କଖାରୁ (ମାଖାନ୍), ବୋଇତି କଖାରୁ (କୋହଣ୍ଡା), ବଡ଼ ସାରୁ (ସାଖିନ ସାରୁ), ଛୋଟ ସାରୁ (ପେଚ୍‌କି ସାରୁ), ବାଇଗଣ (କାଣ୍ଟା ଭାଁଟା), ବିଲାତି (ଟମାଟେ) (ବିଲାଏତ), ଲାଉ (ଲଉକି), ଜହ୍ନି (ଝିଂଗା),କଲରା (କାରଲା), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ପବିତା), ଭେଣ୍ଡି (ଭେଣ୍ଡଓ୍ୱା), କନ୍ଦମୂଳ (ସକ୍କର କନ୍ଦା), ପଣସ (କଟହଲ), ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ (ଝୁନଗା), କୁନ୍ଦୁରୀ (କୁନ୍ଦୁରୁ), କାଙ୍କଡ଼ (ଖଳସୀ), କାକୁଡ଼ି (କାକେର, ଖିରା), ମୂଳା (ମୁରେଇ), କଞ୍ଚା କଦଳୀ (କେରା), ଆଳୁ (ଆଲୁ), ଶିମ୍ବ (ସେମ୍ଭି), କରଡ଼ି (କରେଲ / ଅଏନ୍ଦୀ), ସଜନା ଛୁଇଁ (ମୁନ୍‌ଗା ଖଡ଼ା) ।

ବିଞ୍ଝିଆ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଋତୁରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ ଖାଇଥାନ୍ତି । କେତେକ ଶାଗକୁ ସେମାନେ ବଣଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଥିବା ବେଳେ କେତେକ ଶାଗକୁ ନିଜ ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ଚାଷ କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ ହେଲା; ସଜନା ଶାଗ (ମୁନଗା ଶାଗ୍), ପୋଇ ଶାଗ (ଲହ ଶାଗ୍), କଖାରୁ ଶାଗ (କୋହଣ୍ଡା ଶାଗ୍), ଛୋଟ ସାରୁ ଶାଗ (ପେଚକୀ ଶାଗ୍), କୁଦ୍‌ରୁମ ଶାଗ, କୋଇନାର ଶାଗ, ଚାକୁଣ୍ଡା ଶାଗ (ଚାକଡ଼ା ଶାଗ୍), ସୁନୁସୁନିଆ ଶାଗ (ଶୁନସୁନିଆ ଶାଗ୍), ସିରିଆରି ଶାଗ୍, ଗହ୍ମା ଶାଗ୍, ମାଠ଼ା ଶାଗ୍, ସାରଲା ଶାଗ୍, ଫୁଟକଲ ଶାଗ୍, ଡାଲି ଶାଗ୍, ବଥୁଆ ଶାଗ୍, ସୋରସୋଁ ଶାଗ୍, ପିଆଜ ଶାଗ୍, ପାଲଙ୍କ୍ ଶାଗ୍, କୋସଲା ଶାଗ୍, ଭାଜି ଶାଗ୍, କଲମ ଶାଗ୍, ମେଥି ଶାଗ୍, ଚାଁଟୀ ଶାଗ୍ ।

ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ବିଞ୍ଝିଆମାନେ ଛତୁ ମଧ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଛତୁ ସେମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେହି ଛତୁଗୁଡ଼ିକର ନାମ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା: ଦଶହରା ଛତୁ (ଦଶହରା ଖୁଂଖୁଡ଼ି), ବିହୁଡ଼ା ଛତୁ (ବିହିଡ଼େନ

ଖୁଂଖୁଡ଼ି), ଜାମୁ ଛତୁ (ଜାମ ଖୁଂଖୁଡ଼ି), ବାଉଁଶ ଛତୁ (ବାଉଁଶ୍ ଖୁଂଖୁଡ଼ି), ପୁଆଳ ଛତୁ (ପୁଆଲ ଖୁଂଖୁଡ଼ି), ପିଓ ଖୁଂଖୁଡ଼ି, ଆମ୍ବ ଛତୁ (ଆମ୍ ଖୁଂଖୁଡ଼ି), ପୁଟୁ (ରୁଗଡ଼ା) ।

ବିଞ୍ଝିଆମାନେ ବଣଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ଖଟା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟତମ । ବର୍ଷର ଅନେକ ସମୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖଟା ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେହି ଗୁଡ଼ିକର ନାମ ହେଲା; ତେନ୍ତୁଳି ଖଟା (ତେତେର ଖଟା), ବିଲାତି (ଟମାଟୋ) ଖଟା (ବିଲାଏତ ଖଟା), ଆମ୍ବ ଖଟା (ଆମ୍ବା ଖଟା), କୁନ୍ଦରୁମ ଖଟା, ଆମ୍ବୁଲ ଖଟା, ଭେଣ୍ଡି ଖଟା ।

ବିଞ୍ଝିଆ ସମାଜର ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ (ମାଂସ)ର ସ୍ଥାନ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ କୌଣସି ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଭୋଜିଭାତ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ପରଷା ଯାଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟହିସାବରେ ବିଞ୍ଝିଆମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପଶୁ ଓ ପକ୍ଷୀଙ୍କର ମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା: ଛେଳି ମାଂସ (ଖାସି ଶିକାର), ମେଣ୍ଢା ମାଂସ (ଭେଡ଼ି ଶିକାର), କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (ଖୁଖରୀ ଶିକାର), ବତକ ମାଂସ (ଗେଡ଼େ ଶିକାର),ବରାହ ମାଂସ (ବାର୍‌ହା ଶିକାର), ସମ୍ବର ମାଂସ (ସମ୍‌ର ଶିକାର), ହରିଣ ମାଂସ (ହରିନ୍ ଶିକାର), ପାରା ମାଂସ (ପେରୁଆଁ ଶିକାର), ହର୍‌ଲା ପକ୍ଷୀର ମାଂସ (ହାର୍‌ଲା ଶିକାର), କପୋତ ମାଂସ (ପଣ୍ଡକୀ ଶିକାର), ତିତିର ମାଂସ (ତିତିର୍ ଶିକାର), ଗୁଣ୍ଡୁରୀ ପକ୍ଷୀର ମାଂସ (ଗୁଣ୍ଡରୀ ଶିକାର), ଚିତ୍ରା ମାଂସ (ଚିତ୍ରା ଶିକାର), କୁତ୍ରା ମାଂସ (କୁତ୍ରା ଶିକାର), ଠେକୁଆ ମାଂସ (ଲାମ୍‌ରା ଶିକାର), କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା (ଖୁଖ୍‌ରୀ ଅଣ୍ଡା), ବତକ ଅଣ୍ଡା (ଗେଡ଼େ, ବତଖ୍ ଅଣ୍ଡା), ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, କଙ୍କଡ଼ା (ଖାଖ୍‌ରା), କଇଁଛ ।

ବିଂଝିଆମାନଙ୍କର ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା: ମହୁଲ ସିଝା, ଚାଉଳ ପିଠା, ଗହମରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଟାର ରୁଟି, ବାଜରା (ଗଙ୍ଗେଇ) ରୁଟି, ମାଣ୍ଡିଆ ରୁଟି, ମକାରୁଟି, କନ୍ଦମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି । ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଉପଲକ୍ଷେ ସେମାନେ ତିଆରି କରୁଥିବା ପିଠାପଣା ବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ; ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହୀତ ଫଳ ମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିଂଝିଆ ସମାଜରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଶୁଆଁ ଧାନ, ଗୁନ୍ଦଲୀ, ବାଉଁଶ ଧାନ ଏବଂ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଏହି ମର୍ମରେ ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । କିମ୍ବା କୁକୁଡ଼ା (ଖୁଖ୍‌ରୀ) ମାଂସ ସହିତ ଭାତ ଓ ହାଣ୍ଡିଆ ଖିଆଯାଏ । ଗହ୍ମା ପୂର୍ଣ୍ଣିମାରେ ଅଟା ପିଠା, ଚାଉଳ ପିଠା (ଉଲଚା ପିଠା) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । 'ନୂଆଖାଇ' ପର୍ବରେ ଚାଉଳ କ୍ଷିରୀ ଓ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ବିଧି ଅଛି । କରମା ପର୍ବରେ ସେମାନେ ଅଟା ପିଠା, ଚାଉଳର ସିଝା ପିଠା (ଉଲଚା ପିଠା), ଛିଲକା ପିଠା ଇତ୍ୟାଦି ତିଆରି କରିଖାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ହାଣ୍ଡିଆ ପାନ କରିଥାନ୍ତି । ଦଶହରା ପର୍ବରେ ମଣ୍ଡାପିଠା ତିଆରି କରାଯାଏ । ଦଶହରା ନବମୀ ଦିନ କାଳୀ ପୂଜା ଉପଲକ୍ଷେ ବୋଦା (ବୋକା) ବଳି ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ବଳି ବୋଦାର ତରକାରୀକୁ କେବଳ ବିଂଝିଆ ଲୋକେ ଭାତ ଓ ହାଣ୍ଡିଆ ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ପୁଅ ଜିଉଁତିଆରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ପିଠା, ଉଲଚା ପିଠା ଓ କ୍ଷିରୀ ଏବଂ ଭାଇ ଜିଉଁତିଆ (ଭାଇ ଜିତିଆ) ଦିନ ଅରୁଆ ଚାଉଳ କ୍ଷିରୀ, ଉଲଚା ପିଠା ଇତ୍ୟାଦି ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଦୀପାବଳୀ (ସହରାଇ) ପୂଜାରେ ତିଆରି କରାଯାଉଥିବା ପିଠା ମଧ୍ୟରେ ଉଲଚା ପିଠା, ମଣ୍ଡା ପିଠା ଓ ବିରି ପିଠା ପ୍ରଧାନ । କିନ୍ତୁ ଛାଡ଼ ଖାଇ ଓ ପୌଷ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା (ପୁଷ୍ ପୁନୀ) ଦିନ ଖାସି ମାଂସ (ଖାସି ଶିକାର), କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (ଖୁଖ୍‌ରୀ ଶିକାର) ଭାତ ସହିତ ପିଠାପଣା କରି ବିଂଝିଆମାନେ ବଣ

ଭୋଜୀର ଆୟୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । ସେ ଦିନ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ହାଣ୍ଡିଆ (ମଦ୍) ପାନ କରନ୍ତି । ହୋଲି (ଫାଗ୍ କାଟା) ପର୍ବରେ ମହୁଲ ଓ ଆମ୍ବ ପ୍ରଥମ କରି ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରି ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହିଦିନ ମହୁଲରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମଦ୍ୟ (ଦାରୁ) ପାନ କରାଯାଏ । ମକର ପର୍ବରେ ଉଲ୍‌ଟା ପିଠା, ଆରିସା ପିଠା ଓ ରାଶି (ତିଲ) ଲଡ୍ଡୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପର୍ବରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୋଜନ ସାମଗ୍ରୀର ଆୟୋଜନ ସେମାନଙ୍କ ପର୍ବପର୍ବାଣୀର ବିବିଧତା ପ୍ରତିପାଦିତ କରେ ।

ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ :

ବିଂଝିଆ ସମାଜରେ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ଠାରୁ ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା'ର ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ମାଆ କ୍ଷୀରକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ଛଅ ମାସ ପରେ ଉଷୁନା ଚାଉଳର ପିଠା ବା ଭାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚକଟି ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଭାତ (ଭାତ୍), ଡାଲି (ଦାଲ୍), ଉଷୁନା ଚାଉଳର ପିଠା, କ୍ଷୀର, କ୍ଷିରି (ଲୋଟୋ) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । ପିଲାଟିକୁ ୨ ବର୍ଷ ହୋଇ ଗଲାପରେ ମାଂସ (ଶିକାର) ଓ ମାଛ ଖାଇବା ସହିତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ କରାଯାଏ । କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହାଣ୍ଡିଆ (ମଦ୍), ମହୁଲ ମଦ (ଦାରୁ) କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ :

ବିଂଝିଆ ସମାଜରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥାଏ । ସେମାନେ ଭାତ (ଭାତ୍) ଡାଲ (ଦାଲ୍) ଖଟା, ପାଲଙ୍ଗ, ସଜନା ସାଗ (ମୁନଗା ଶାଗ୍) ଇତ୍ୟାଦି ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫଳ ଯଥା ଆମ୍ବ, ପିଜୁଳି, କଦଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଭୋଜନ କରନ୍ତି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ତିନିମାସ ପରେ ମଦ୍ୟପାନ କରିବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଏ । ଅଣ୍ଡା, ଛତୁ ଓ ଛୋଟମାଛ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ । ସାତ ମାସ ପରେ ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା ସିଝା, ଲାଉ (ଲଉକା) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ସହିତ ପିଠାପଣା ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁସ୍ୱାଦୁ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରତି ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଏଣୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ମାଆ ଘରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ପିଠାପଣା ଆସିଥାଏ । ପଡ଼ୋଶୀ ଘରର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ମଧ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପିଠାପଣା କରି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଡାକନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ଖଟା ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପା'ନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭବତୀର ମାଆ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଳମୂଳ କଦଳୀ, ମାଛ, ଶୁଖୁଆ ଇତ୍ୟାଦି ନେଇ ଝିଅକୁ ଭେଟିଦିଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଛଅ ମାସ ପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପିଠାପଣା କରି ଝିଅ ପାଖକୁ ପଠାଯାଏ । ଝିଅ ମଧ ନିଜର ଇପ୍‌ସିତ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ପାଇଁ ମାଆଙ୍କୁ ବରାଦ କରିଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ କେତେବେଳେ ବି ଭୋକ ଉପାସରେ ରହିବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ରସୂତିଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ :

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ମାଆର ଖାଦ୍ୟରେ ମଧ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ରହିଥାଏ । ସେ ଗରମ ଭାତ, ଡାଲି (ଦାଲ୍) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ, ନିମ୍ବ ପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସିଝା, କଲରା (କାର୍‌ଲା) ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ଖାଇଥାନ୍ତି । ଫଳ ମଧରେ ଆମ୍ବ, ପଣସ (କଟହଲ), ପିଜୁଳି, କେନ୍ଦୁ, ଡିମ୍ବିରି

ଇତ୍ୟାଦି ଫଳ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଶିଶୁର ଦାନ୍ତ ଉଠିଲା ପରେ ତାକୁ ଛୋଟ ମାଛ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରସୂତି ମହିଳା ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ହେବା ନିମନ୍ତେ ତାଙ୍କୁ ଲାଉ ଓ ପପିତା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଜଙ୍ଗଲରେ ପଡ଼ିଥିବା ବାଘ କ୍ଷୀରକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ପେଜପାଣିରେ ମିଶାଇ ପ୍ରସୂତି ପାନ କଲେ ତାଙ୍କର କ୍ଷୀର ଅଧିକ ହୁଏ ବୋଲି ବିଂଝିଆ ସମାଜରେ ଏକ ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ପ୍ରଚଳିତ ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ସଂରକ୍ଷଣ :

ଭାତ : ଏକ ମାଟି ହାଣ୍ଡି କିମ୍ବା ଆଲୁମିନିୟମ୍ ଡ଼େକ୍‌ଚିରେ ପାଣି ଗରମ କରି ଉଷୁନା କିମ୍ବା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ପକାଯାଏ । ଚାଉଳ ସିଝି ନରମ ହେଲେ ସେଥିରୁ ପେଜ ବାହାର କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଗରମ ଭାତ ରୂପେ ଖିଆଯାଏ । ଗରମ ଭାତରେ ପାଣି ପକାଇ ସଜ ପଖାଳ କିମ୍ବା ଦିନେ ପରେ ବାସି ପଖାଳ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । କେହି କେହି ପେଜରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇଥାନ୍ତି । ଶୁଆଁ ଧାନ (ଗୁନ୍ଦଲୀ ଧାନ)ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚାଉଳରୁ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଲୋକ ଭାତ ରାନ୍ଧି ଖାଆନ୍ତି । ଏଥିରେ ଟିକିଏ ଲୁଣ ପକାଇ ଜାଉ ଭଳି କରାଯାଏ । କୁଦୋ ଚାଉଳରୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବିଞ୍ଝିଆମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସହକାରେ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ମହୁଲ ସିଝା : ମହୁଲକୁ ପ୍ରଥମେ ପରିଷ୍କାର କରି ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ମହୁଲ, ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି (ତେତେର୍ ମଞ୍ଜି), କୋଳଥ (କୁର୍‌ଥି), ମଟର ଚଣା, ହରଡ଼ (ରାହେଡ଼), ବୁଟ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ସିଝା ଯାଇଥାଏ । ସିଝିଲା ପରେ ତାହାକୁ ବିଂଝିଆମାନେ ଭୋଜନ କରିଥା'ନ୍ତି ।

ମହୁଲ ମୁଆଁ (ମହୁଲ୍ ଲେଠା): ମହୁଲକୁ ପ୍ରଥମେ ଭଜାଯାଏ । ଭଜା ହେଲାପରେ ଢ଼ିଙ୍କିରେ କୁଟି ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ତା ପରେ ସେଥିରେ ବାଜରା ଖଇ, ଗଙ୍ଗେ ଖଇ, ଶାଳ ମଞ୍ଜି (ସରଗି ମଞ୍ଜି) ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାଇ ପୁଣିଥରେ ଢ଼ିଙ୍କିରେ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ହାତରେ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ମହଲ ମୁଆଁ (ମହୁଲ ଲେଠା) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଗେଣ୍ଡା ମାଂସ (ଗେଣା ଶିକାର) : ପ୍ରଥମେ ଗେଣ୍ଡା ମାଂସ (ଗେଣା ଶିକାର) କୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରାଯାଏ । ହାଣ୍ଡିରେ କିମ୍ବା ଆଲୁମିନିୟମ ଡେକ୍‌ଚିରେ ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ ମାଂସ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ମାଂସ ସିଝିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ହଳଦି, ପିଆଜ, ମସଲା ପକାଇ ଗୋଳାଯାଏ । ତାପରେ ତେଲ ଦେଇ ମାଂସ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ଏହି ପରିଭାବରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାଂସ, ଯଥା :- ଛେଳି ମାଂସ (ବୋକା ଶିକାର), ସମ୍ବର ମାଂସ (ସମ୍ବର ଶିକାର), ହରିଣ ମାଂସ (ହରିନ ଶିକାର), ବରହା ମାଂସ (ବାରହା ଶିକାର), ପାରା ମାଂସ (ପେରୁଆଁ ଶିକାର), କପୋତ ମାଂସ (ପଣ୍ଡକି ଶିକାର), ହରଲା ମାଂସ, ଠେକୁଆ ମାଂସ, ବତକ ମାଂସ, ତତର ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ତରକାରୀ କରାଯାଇଥାଏ । କେତେକ ବିଂଝିଆ ପରିବାର ମାଂସକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ସେଥିରେ ତେଲ, ମସଲା, ହଳଦି, ପିଆଜ, ରସୁଣ ଇତ୍ୟାଦି ଗୋଳାଇ ପତ୍ରରେ ପୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଏହାକୁ ପତ୍ରପୋଡ଼ା ମାଂସ ବା ଶିକାର କହନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ରନ୍ଧା ମାଂସଠାରୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ ବୋଲି ବିଂଝିଆମାନେ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଆଧୁନିକତାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମାଂସ

ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଭିନ୍ନତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଏମାନେ ମାଂସକୁ ପ୍ରଥମେ ପରିସ୍କାର କରି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତି । ଆଲୁମିନିୟମ୍ ଡେକ୍‌ଚି କିମ୍ବା କଡ଼େଇରେ ସୋରିଷ ତେଲ ପକାଇ (କଡ଼ୱା ତେଲ୍) ନିଆଁରେ ବସାନ୍ତି । ତେଲ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦା, ହଳଦୀ, ଜିରାବଟା ଦେଇ ଭାଜନ୍ତି । ମସଲା ଭାଜି ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ମାଂସ ପକାଇ ଲୁଣ ଦେଇ କଷନ୍ତି । ମାଂସ କଷା ହେଲା ପରେ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗରମ ପାଣି ଦିଅନ୍ତି । ମାଂସ ସିଝିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣନ୍ତି । ଭାତ କିମ୍ବା ଅଟା ରୁଟି ସହିତ ଏହି ମାଂସ ତରକାରୀ ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ ଖୁବ୍ ଭଲପା'ନ୍ତି ।

ମାଂସ ଖେଚୁଡ଼ି : ଖାସି ମାଂସ (ଖାସି ଶିକାର) କିମ୍ବା କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (ଖୁଖରୀ ଶିକାର) କୁ ପରିଷ୍କାର କରି ପାଣିରେ ଧୋଇ ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ରଖିଥିବା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସହିତ ମିଶାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସିଝିଗଲା ପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ଗରମ କରାଯାଏ । ଗରମ ତେଲରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମସଲା, ଯଥା :- ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଲଙ୍କା ଦେଇ ସିଝା ହୋଇଥିବା ମାଂସ ଭାତକୁ କଷି ଦିଆଯାଏ । ଏଥର ମାଂସ ଖେଚୁଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ । ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟତାରେ ଏହାକୁ ବିରିଆନି କୁହାଯାଏ ।

ପନିପରିବା ତରକାରୀ : ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବାକୁ ନେଇ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ପନିପରିବାକୁ ପ୍ରଥମେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ହଳଦୀ ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ତା' ପରେ ତେଲ ମସଲା ଦେଇ ପୁଣି ତରକାରୀ ରନ୍ଧାଯାଏ ।

ଟମାଟୋ ଖଟା: ପ୍ରଥମେ ଟମାଟୋକୁ କାଟି ରଖାଯାଏ । ଗୋଟିଏ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରାଯାଏ । ତେଲ ଗରମ ହେଲାପରେ ସେଥିରେ ପଞ୍ଚ ଫୁଟଣ, ରସୁଣ, ଲଙ୍କା, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଅଦା ବଟା, ଅଳ୍ପ ବେସରବଟା ଦେଇ ଭଜା ଯାଏ । ତା' ପରେ କଟା ଟମାଟୋ ପକାଯାଏ । ତାହା ଟିକିଏ ସିଝିଗଲା ପରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପାଣି ଦିଆଯାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଲାତିକୁ ପୋଡ଼ି କଞ୍ଚା ସୋରିଷ ତେଲ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଦେଇ ମଧ ବିଂଝିଆମାନେ ଖଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଶୁଖିଲା ମାଛ ଓ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ିକୁ ତେଲରେ ଭାଜି ସେଥିରେ ପକାଯାଇ ପାରେ ।

କୁଦ୍‌ରୁମ୍ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଚଟଣୀ : କୁଦ୍‌ରୁମ୍‌ରୁ ଦୁଇ ପ୍ରକାରେ ଖଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ୧- କୁଦରୁମ୍‌କୁ ପ୍ରଥମେ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି ଦିଆଯାଏ । ତା' ପରେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଦେଇ କିଛି ସମୟ ଭାଜି ଦିଆଯାଏ । ଭାଜିବାର ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଦେଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଲୁଣ ପକାଯାଏ । ପୁନଶ୍ଚ କିଛି ପାଣି ଦେଇ ତାହାକୁ ତରଳ ଖଟାରେ ପରିଣତ କରାଯାଏ । ୨- କୁଦ୍‌ରୁମ୍‌କୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି ସୋରିଷ ତେଲ (ଅଳ୍ପ) ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଦେଇ ଶିଳରେ ବାଟି କୁଦ୍‌ରୁମ୍ ଚଟଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଧନିଆ ପତ୍ର ଚଟଣୀ : ଧନିଆ ପତ୍ର ସହିତ ପିଆଜ, ରସୁଣ କିଛି କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ତେନ୍ତୁଳି, ଲୁଣ ମିଶାଇ ଶିଳରେ ବଟାଯାଏ । ଏହି ଧନିଆ ପତ୍ର ଚଟଣୀ ବିଂଝିଆମାନଙ୍କର ବେଶ୍ ପ୍ରିୟ । ସେମାନେ ତେନ୍ତୁଳି ସ୍ଥାନରେ ଟମାଟୋ ମଧ ବେଳେବେଳେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ପାଦିନା ପତ୍ରକୁ ତେନ୍ତୁଳି ସହିତ ଶିଳରେ ବାଟି ଚଟଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଶାଗ : ଗରମ କରେଇରେ ତେଲ, ଫୁଟଣ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ପିଆଜ, ରସୁଣ ଦେଇ ଭାଜି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ ପକାଇ ଭଜା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । କୋଇନାର ଶାଗକୁ ପ୍ରଥମେ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ତେଲ, ରସୁଣ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ସହିତ ସୋରିଷ ବଟା (ବେସର ବଟା) ଦେଇ ମଧ୍ୟ ତରକାରୀ ପରି ରନ୍ଧନ କରାଯାଏ ।

ପିତାଲୁ (ଗେଠିଁ କନ୍ଦା) : ପିତାଲୁର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି କାଟି ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଯାଏ । ତା' ପରଦିନ ପୁଣି ଥରେ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ବା ଚିନି ପକାଇ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହା ଔଷଧୀୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ମଣ୍ଡା ପିଠା : ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଢିଙ୍କିରେ କୁଟି ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ। ତାହାକୁ ଚାଲୁଣିରେ ଚଳାଇ ଖଦଡ଼ା ଅଂଶକୁ ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଡେ଼କ୍‌ଚି କିମ୍ବା ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ କିଛି ପାଣି ଦେଇ ଗୁଡ଼ ବା ଚିନିର ଶିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ସେଥିରେ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡକୁ ପକାଇ ଚକଟି ଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ତା' ଭିତରେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ରାଶି, ବାଦାମ, ଛେନା ଇତ୍ୟାଦି ପୁର ଦେଇ ପିଠା ଗଢ଼ାଯାଏ ଏବଂ ସେସବୁକୁ ବାମ୍ଫରେ ସିଝାଯାଏ । ଏହାକୁ ସିଝାମଣ୍ଡା ପିଠା କୁହାଯାଏ । ଛଣା ମଣ୍ଡାପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେଲେ ତାହାକୁ ବାମ୍ଫରେ ନ ସିଝାଇ ଘିଅ କିମ୍ବା ତେଲରେ ଛଣାଯାଏ । ଏହି ପିଠା ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରଥମାଷ୍ଟମୀ ଓ ଦଶହରା ପୂଜାରେ ଅଧିକ କରାଯାଏ ।

ଆରିଷା ପିଠା (ଉଲଟା ପିଠା) : ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଚୁଲିରେ ବସିଥିବା ଗରମ ପାଣିରେ ଖଲି କରାଯାଏ । ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚିନି ଶିରା ବା ଗୁଡ଼ ପାଗକୁ ସେଥିରେ ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଏ । ତା' ପରେ ଏହାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ ଆକାରରେ ଗଢ଼ି ଘିଅ କିମ୍ବା ତେଲରେ ଛଣାଯାଏ । ଉଲଟା ବା ଆରିଷା ପିଠା ବିଂଝିଆମାନଙ୍କର ଅତି ପ୍ରିୟ ପିଠା । ମକର ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଓ ପୌଷ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା (ପୁଷ ପୁନୀ)ରେ ଏ ପିଠାର ଆଦର ବେଶୀ ।

ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ : କୁକୁଡ଼ା (ଖୁଖ୍‌ରୀ) ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ବତକ (ଗେଡ଼େ) ଅଣ୍ଡାକୁ ପ୍ରଥମେ ସିଝାଯାଏ । ତାହାକୁ ସିଝା ଆଳୁ ସହିତ ମିଶାଇ ତେଲ ମସଲା ଦେଇ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । କେତେକ ଲୋକ ପିଆଜ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଏବଂ ଅଦା କଟା ସହିତ କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡାକୁ ଫୁଟାଇ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତି । ତା' ପରେ ତେଲ ପକାଇ ଅଣ୍ଡା ଭଜା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି ।

ଛତୁ ତରକାରୀ : ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଛତୁରେ ତେଲ, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମସଲା ଦେଇ ବିଂଝିଆମାନେ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । କେତେକ ଲୋକ କେବଳ ତେଲ, ପିଆଜ ଦେଇ ଛତୁକୁ ପତ୍ରରେ ପୋଡ଼ିଦେଇ ପଖାଳ ଭାତ ସହିତ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପା'ନ୍ତି ।

ଡାଲମା (ଦାଲମା) : ହରଡ଼ ଡାଲି କିମ୍ବା ଚଣା ଡାଲିକୁ ପ୍ରଥମେ ଏକ ଡେ଼କ୍‌ଚିରେ ସିଝାଯାଏ । ଡାଲି ଅଧା ସିଝି ଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ କଟାହୋଇ ରହିଥିବା ଆଳୁ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ପପିତା), କଖାରୁ (ମାଖନା / ବୈତାଲୁ), ବାଇଗଣ (କାଣ୍ଟାଭାଣ୍ଟା), ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ (ବୋଦି) ଇତ୍ୟାଦି ପନିପରିବାକୁ ପକାଯାଏ । ଡାଲି ଓ ପରିବା ସିଝିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ତେଲ, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା,

ଟମାଟୋ (ବିଲାତ) ଓ ଫୁଟଣର ଛୁଙ୍କ ଦିଆଯାଏ । ଗରମ ଡାଲମା ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜିରାଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଦିଆଯାଏ ।

ବାଉଁଶ କରଡ଼ି (ଅଏନ୍ଦୀ) : ବାଉଁଶ କରଡ଼ିକୁ ଗରମ ତେଲରେ ସୋରିଷ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ରସୁଣ ଦେଇ ଭାଜି ଖିଆଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ସୋରିଷ ବଟା (ବେସର ବଟା), ରସୁଣ, ଅଦା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଦେଇ ପତ୍ରରେ ପୋଡ଼ି କରଡ଼ିକୁ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ମାଛ ତରକାରୀ : ବିଂଝିଆମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟକୁ ସେମାନଙ୍କ ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରିୟ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ମାଛକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ପ୍ରଥମେ ଭଲ କରି ଧୋଇ ଭାଜି ଦିଆଯାଏ । ଗୋଟିଏ କରେଇରେ ତଲେ ଗରମ କରି ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦା, ଜିରା ବଟା, ହଳଦୀ, ଲୁଣ ଇତ୍ୟାଦି ମସଲା କଷି ସେଥିରେ ମାଛ ପକାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛକୁ ତେଲରେ ଭାଜି କିମ୍ବା ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଖଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଯାହା ବିଂଝିଆମାନଙ୍କର ବେଶ୍ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ ।

ମସଲା :

ବିଂଝିଆ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମସଲା ଯଥା:- ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦା (ଆଦି), ଜିରା, ଧନିଆ, ହଳଦୀ (ହରଦି), ତେଜପତ୍ର (ତେଜ ପତର) ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରି ରୋଷେଇ କରନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟ ପରଷିବା ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଂଝିଆ ପରିବାରରେ ରୋଷେଇ ଘରକୁ ଲାଗିଥିବା ମେଲା ଘରେ ବା ବାରଣ୍ଡାରେ ସେମାନେ ଭୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ହାତ ଧୋଇ ହୋଇ ଖାଇବାକୁ ବସନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ପରିବାରର ଛୋଟ ପିଲା ଓ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ପ୍ରଥମେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାବେଳେ ସର୍ବଶେଷରେ ଗୃହର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକେ ଭୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । ଖାଇବା ସମୟରେ ବସିବା ପାଇଁ କାଠ ପିଢ଼ା କିମ୍ବା କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସିଣା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଗୋବର ପାଣିରେ ଲିପାଯାଏ । ସମସ୍ତେ ପ୍ରାୟ ଅଲଗା ଅଲଗା ପାତ୍ରରେ କିମ୍ବା ଶାଳ ବା ଶିଆଳି ପତ୍ର ଖଲିରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ପରିବେଷଣ କଲାବେଳେ ଡାଲି ଓ ତରକାରୀ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏବଂ ଭାତ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦିଆଯାଏ । କଂସା, ପିତଳ କିମ୍ବା ଷ୍ଟିଲ ଗ୍ଲାସ, ଗିନା କିମ୍ବା ଆଲୁମିନିୟମ ବେଲାରେ ପିଇବା ପାଇଁ ପାଣି ଖାଦ୍ୟର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରହିଥାଏ । ସେହି ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ଆଲୁମିନିୟମ ଗିନା କିମ୍ବା ଶାଳ ପତ୍ରରେ ତିଆରି ଚଉପଦୀ (ଚକ୍‌ନି)ରେ ଲୁଣ ଓ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଦିଆଯାଏ । ସମସ୍ତେ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ପ୍ରତିଥର ଖାଇବା ସ୍ଥାନକୁ ଗୋବର ପାଣି ଦ୍ୱାରା ଲିପି ପରିଷ୍କାର କରିଦିଆଯାଏ । ଯଦି ପକ୍କା ଚଟାଣ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଓଦା କନା କିମ୍ବା ଅଖାରେ ପୋଛି ଦିଆଯାଏ ।

ଭତରା

କୋରାପୁଟ, ନବରଙ୍ଗପୁର, ମାଲ୍‌କାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାରେ ଭତ୍‌ରାମାନେ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ବସବାସ କରି ରହିଛନ୍ତି । ୨୦୦୧ ଜନଗଣନା ହିସାବରେ ଏମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୩,୭୫,୮୪୫ ।

ଭତରା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ସୁଅଁଭାତ, କିଛି ପରିମାଣରେ ଭାତ, ଜାଉ,ମାଣ୍ଡିଆ, ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

(୧) ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ୍ (ଜାଉ) ସାଧାରଣତଃ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ ପିଇଥାନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ପିଇଲେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ଆସେ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ।

ଭତରାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଭାତ ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ସହିତ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା, ଶାଗ (ଭାଜିଶାଗ) ମାଛ, ମାଂସ, (ମାଉଁସ)କୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଭତରା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ବର୍ଷରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ପାଳନ କରିଥାଆନ୍ତି । ନୂଆ ଖାଇ ପରବରେ ପ୍ରଥମେ ନୂଆ ଚାଉଳର ଭାତ ରାନ୍ଧି ମହାପୁରୁଙ୍କୁ ଦେବା ପରେ ନିଜେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଦେବଦେବୀଙ୍କୁ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିବା ପରେ କୁକୁଡ଼ା, ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା ମାଂସ ରାନ୍ଧି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ମାଘଯାତ୍ରାରେ ମଧ୍ୟ ଭଡ଼ାର ଦେବତା (ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବତା)ଙ୍କ ନିକଟରେ କୁକୁଡ଼ା ବଳି ମଧ୍ୟ ଦେଇସାରିବା ପରେ ଘରେ ଆଣି ରାନ୍ଧି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଦିଆଲି ପରବ (କାର୍ତ୍ତିକ) ଇତି ପରବରେ (ଫାଲଗୁନ୍ ଚୈତ୍ର) ଭାତ ଓ ମାଂସ ସହ ମଦ୍ୟପାନ କରି ବହୁ ଆଡ଼ମ୍ବରରେ ଜୀବନ ବିତାଇ ଥାଆନ୍ତି ।

ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କୋଳଥ ଡାଲି (ଅରୁଁଆ), ବିରି ଡ଼ାଲି (ଉଡ଼ିଦାର୍) ଚଣାଡ଼ାଲି (ଚେନାଜାଉ), ମୁଗଡ଼ାଲି (ମୁଗଜାଉ) ବଡ଼ କାନ୍ଦୁଲ ଡାଲି ରାୟଡ଼ / ରାଏଡ଼) ସଜନାଛୁଇଁ (ମୁନିକା / ମୁନିଙ୍ଗା ଭାଜି), ମାଲିଭାଜି (କୋଶଳା ଶାଗ), କୁମୁଡ଼ାଭାଜି (ବୋଇତାଲୁ ଶାଗ), ପାଲକ୍ ଭାଜି (ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ,କଟି ପତର (ସାରୁପତଅ) କଇଲାରି ଭାଜି (କଞ୍ଚଣ ଶାଗ), କଲମ ଭାଜି (ମଦରଙ୍ଗା ଶାଗ, ଚରଟା ଭାଜି (କାନ୍‌ସିରି ଶାଗ) ପିତାଶାଗ ତରି ଶାଗ), ସିଲି ଆଉ ଭାଜି,କେନାଭାଜି (କାସିରି ଶ୍ୱାମ) ପିତା ଶାଗ୍, ତରି ଶାଗ), ସିଲିଆର ଭାଜି, କେନାଭାଜି (କାନ୍‌ସିରି ଶ୍ୟାମ) ପିତାଶାଗ, ତରି (ଜହ୍ନି), ଟୁଡୁଗାଁ (ଛୋଟ କାଠି ଟୁଡୁଙ୍ଗ), ଲଦିଆଁ ବରବଟି (ଲମ୍ୱା ଟୁଡୁଙ୍ଗ) ଭେଜ୍‌ରି ବାଟି ସଦୃଶ ସାନ ଟମାଟୋ), କରେଲା କଲରା), ପପେଇ (ଅମୃତଭଣ୍ଡା) ଭେଣ୍ଡି, ଝିମିକାନ୍ଦା (ଖାମ୍ବଆଳୁ),ଉଷକା

କାନ୍ଦା, କେଉ କାନ୍ଦା (ଏକ ପ୍ରକାର ମୂଳଜାତୀୟ କନ୍ଦା, କନ୍ଦମୂଳ (କଲମୁଲ) କାନ୍ଦାନାଙ୍ଗର କାନ୍ଦା (ଲଙ୍ଗଳବେଣ୍ଟ ଆକୃତିର କନ୍ଦା), ଛାତି (ଛତୁ ଯଥା ପୁଟୁ (ଖୁଦ୍‌ଛତୁ), ବଡ଼ମୁଣ୍ଡିଆ ଛାତି (ଶାବଣ ଛତୁ), ବୋଡ଼ାରୀତି (ଶାଳଗଛ ମୂଳେ ବର୍ଷାଦିନେ ଫୁଟୁଥିବା ଗୋଡ଼ି ପରି ଗୋଟାଳିଆ ଇବୁ ଡ଼େଙ୍ଗୁର୍ ଛାତି (ଶ୍ରାବଣ ଛତୁ ଜାତୀୟ) ଗନ୍ଦରି (ପିଆଜ), ଲେସୁନ୍ (ରସୁଣ ଡ଼େଙ୍ଗର୍ ଛାତି (ଶ୍ରାବଣ ଛତୁ ଜାତୀୟ)ଗନ୍ଦରି (ପିଆଜ), ଲେସୁନ୍ (ରସୁଣ) ମିରି (ଲଙ୍କାମରିଚ), ମଛରି ପୁଡୁକା (ମାଛପୋଡ଼ା) କାକ୍‌ଡ଼ା (କାକ୍‌ଡ଼ା) ମିରି (ଲଙ୍କାମରିଚି), ମଛରି ପୁଡୁକା (ମାଛପୋଡ଼ା) କୁଟ୍‌ରା, ହରିଣ, ବରିହା ଗଙ୍ଗି (ଗେଣ୍ଡା), ଗୁଲି ଗଙ୍ଗି (ଛୋଟଗେଣ୍ଡା), କୁଟ୍‌ରା, ହରିଣ ବାରିଲା (ବର୍‌ହା) ମାଂସ, ମୂଷା ମାଂସ (ଚୁଟିଆ ମୂଷା, ପୁଷି ମୂଷା, କୁନ୍ଦିସମ୍, ଉର୍‌ତେଳ ମଷା, ବାସିନି ମୂଷା, ଗିଡ଼୍‌ରା ମୂଷା, ଚଢ଼େଇ (ଚେରେ) ସାର୍ ଅଡ଼େର (ହର୍), ରାମି (ବଣି), କୁଣ୍ଡକି, ଗୁଣ୍ଡରା, ପାଣ୍ଡକା (କପୋତ /କାପ୍ତା) ଲାଓ୍ୱା ମାଣ୍ଡିଆ କ୍ଷେତରେ ରହୁଥିବା ଚଢ଼େଇ) ଆଦିକୁ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଋତୁରେ ଯଥା ଚୈତ୍ର ଓ ବୈଶାଖରେ ଆମ୍ବ, ମାଘ, ଫାଲ୍‌ଗୁନ୍‌ରେ କେନ୍ଦୁ, ଅଁଳା ବର୍ଷା ଋତୁରେ କନ୍ଦା ଆଦି ସଂଗ୍ରହ କରି ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଅଭାବ ସମୟରେ ଆମ୍ବଟାକୁଆ (ଆମାଟାକୁ) ପେରି, ବାଉଁଶ ଗଛର ମୂଳରୁ ବାହାରୁଥିବା ଗଜା (କରଡ଼ି ବସ୍ତା) କୁ କାଟି ଲୁଣ ପକାଇ ସିଝାଇ ଖାଇ ଖାଦ୍ୟଭାବ ଦୂର କରିଥାଆନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ଭତରା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଦିନକୁ ୩ ଥର ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ସକାଳଓଳି ପଖାଳ ସହ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା (ମରିଚ) ବାଟି କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଭାତ ସହ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ପିଇ ଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଭାତ ଖାଇ ପେଟ ପୁରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ପିଇଥାଆନ୍ତି । ରାତ୍ରରେ ଗରମ ଭାତ ସହ କୌଣସି ତରକାରୀ (ଶାଗ) ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ଖାଇବାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ନ ଥାଏ । ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଦିନକୁ ୫/୬ ଥର ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମ ନେବା ପରେ ପ୍ରାୟତଃ ମା କ୍ଷୀର ପିଇଥାଏ । ଶିଶୁଟିକୁ ୭/୮ ମାସ ହୋଇଗଲେ ଟିକେ ଟିକେ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ସହ ଭାତର ପେଜ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଶିଶୁଟିକୁ ୧ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେଲେ ସୁଆଁ ଭାତ ନରମ କରି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଛୁଆକୁ ୨ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେଲେ ଭାତ ସହ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଡାଲି, ମାଛ, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ପାଞ୍ଚ / ଛଅ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲେ ବଡ଼ ଲୋକଙ୍କ ଭଳି ନିଜ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ଖାଇଥାଏ ଏବଂ ଦେବୀ (ମାପୁର ବା ମାଏ)ଙ୍କ ନିକଟରେ ହେଉଥିବା ମଦ୍ୟ ଭୋଗ (ପରସାଦ)କୁ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ (ବାଡ଼ରି ଭାଜି, ଗୁଡ଼୍‌କାରି ଭାଜି, କେନା ଭାଜି, କରଲା (କଲରା), ମିରି, (ଲଙ୍କା) ଭାତ, ସଲପ, ମହୁଲ ମଦ, ଲାନ୍ଦା (ମାଣ୍ଡିଆ ତିଆରି) ଚାଉଳ ମଦ ଦେବା ନିଷେଧ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ସନ୍ତାନ / ସନ୍ତତି ଜନ୍ମ ହେବାପରେ ଗର୍ଭବାଧା ଓ ବେଦନାର ଉପଶମ ପାଇଁ କଷା କରିବା ବିଧି ପାଳନ କରାଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରସବ ବେଦନାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଚେରମୂଳ ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ।

ପ୍ରସବର ତୃତୀୟ ଦିନରେ କଷା କରାଯାଏ। କଷା କରିବା ପାଇଁ ସରପି (ଶାଳ) ରସନା (ଏକ ପ୍ରକାର ତୀବ ସୁଗନ୍ଧ ଗଛ), ଜର ଓଷ (ଏକପ୍ରକାର ପିତା ଚେର), ସିନ୍ଦ (ସିନ୍ଦି), ବୁଗର ଚେର (ଭୂଇଁ ଖଜୁରୀ), ବେଲପତ୍ର ଓ ଡାଳ ଓ କୋଳଥ ଆଦି ମିଶାଇ ତାକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ପାଚନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ସେହି ଫୁଟା ପାଣିକୁ ପ୍ରସୂତୀକୁ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ, ପ୍ରସବ ବାଧା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ। ପୁଣି ଋଉଳ ଚୁନା (ଋଉର ପିସାନ୍) ସରୁତିଳା ଗୁଣ୍ଡ, ଗୁଡ଼କୁ ମିଶାଇ ଚକ୍‌ଟି ଲଡୁ କରି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ। କଷାପାଣିକୁ ତେଲ ପରଜଣା (ଛୁଙ୍କ / ଫୁଟଣ ଦିଆଯାଇ ମାଆକୁ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ଓ ଲଡୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି।

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ମା' ଗରମ ଭାତରେ ନିମପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ କୋଳଥ ଡାଲି ସହିତ ଖାଇଥାଆନ୍ତି। କରଲା (କଲରା) ବାଙ୍ଗା, (ବାଇଗଣା, କେର୍ ମେତା (ଏକପ୍ରକାର ବଣରେ ମିଳୁଥିବା ଫଳ)ର ତରକାରୀ, ମୁନିକା (ସଜନା ଛୁଇଁ ଓ ଶାଗ), ପିତାଭାଜି (ପିତାଶାଗ), ଆମା (ଆମ), ଡ଼ାନ୍‌ସ (ପଣସ), ଜାମ (ପିଜୁଳି), ଜାମ୍‌କୋଲି (ଜାମୁକୋଳି), କମଲା (କମଳା) ଆଦି ଖାଇଥାନ୍ତି।

କ୍ଷୀର ଦେଉଥିବା ମାକୁ କଚୁ (ସାରୁ) ସଲପି (ଏକପ୍ରକାର ସାହାଡ଼ାଗଛ ମିଠାରସ), ଆମ୍ବିଳି ତୋରାଣି, ଡାଣ୍ଡାରସ୍ (ଆଖୁରସ), ମଇଁ ଚହ୍ଲା, ବାସିଭାତ, ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ଭାତ ମଧ ଦେବା ମନା ।

ଭତରାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଆମିଷ ପ୍ରିୟ। ପୂର୍ବକାଳରେ ଭତରାମାନେ ଯେତେବେଳେ ଜଙ୍ଗଲରେ ନିଜର ବସତି ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ ଜଙ୍ଗଲର ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କୁ ଶିକାର କରି ସେଗୁଡ଼ିକର ମାଂସ ଖାଉଥିଲେ। ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସେମାନେ ଆମିଷ ଭୋଜନ କରିଥାଆନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ପରେ ଯେତେବେଳେ ଜଙ୍ଗଲ ସଫା କରି କୃଷି କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କଲେ କୃଷିଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ନିରାମିଷ ବୋଲି କହିଲେ। ଆମିଷଭୋଜନ କଲେ ଶରୀର ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି (ବପୁ) ଆସେ ବୋଲି ସେମାନେ କହିଥାଆନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟର ନାମ ତଳେ ଲେଖାଗଲା।

ମାଗୁର ମାଛ - ମଂଗୁର୍ ମାଛ୍ ,	ଛେଳି ମାଂସ - ଛେଲି ମାଂଉଁଶ୍,
ରୋହୀ ମାଛ - ରୋହୀ ମାଛ୍,	ମେଣ୍ଢା ମାଂସ - ମେଣ୍ଢା ମାଂଉଁଶ୍,
ବାଲିଆ ମାଛ - ବାଲିଆ ମାଛ୍,	ଘୁଷୁରି ମାଂସ- ବାରିହା ମାଂଉଁଶ୍,
କେରାଣ୍ଡି ମାଛ- ପିତା ମାଛ୍,	ହରିଣ ମାଂସ- ହରିଣ ମାଂଉଁଶ୍,
ଗଡ଼ିସା ମାଛ - ଗଡ଼ିସି ମାଛ୍,	ଠେକୁଆ ମାଂସ- ଖଡ଼ା ମାଂଉଁଶ୍,
ଚେଙ୍ଗ ମାଛ - ଚେଙ୍ଗା ମାଛ୍,	ପାରା ମାଂସ- ପରୁଆଁ ମାଂଉଁଶ୍,
ଭାକୁର ମାଛ- ଭାକୁର୍ ମାଛ୍,	କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ- କୁକୁଡ଼ା ମାଂଉଁଶ୍,
	ଗୁଣ୍ଡରି ମାଉଁସ, ପାଣ୍ଡକା ମାଂଉଁଶ୍

ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମାଛ, ମାଂସ ଛଡ଼ା, ବିଭିନ୍ନ ପକ୍ଷୀକୁ ଘରେ ପାଳନ କରି ଅଣ୍ଡା ଖାଇଥାଆନ୍ତି ଯଥା- କୁକୁଡ଼ା, ବତକ, ହଂସ ଇତ୍ୟାଦି।

ଭତରା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ମଦ୍ୟପାନ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ କାରଣ ମଦ୍ୟପାନ କରି ନିଷାକ୍ତ ହୋଇ ତଳେ ପଡ଼ିଗଲେ ପେଟରେ ଥିବା ଶିଶୁ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ। ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ମଧ ଛତୁ କନ୍ଧ, ମାଗୁର, ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ

ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ। ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମ ନେବାର ଛଅମାସରୁ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା'କ୍ଷୀର ପିଇଥାଏ। ଶିଶୁକୁ ଭାତ କିମ୍ବା ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଦିଶାରୀମାନେ ପୂଜାକାର୍ଯ୍ୟ ନ ସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରନ୍ତିନାହିଁ। କେତେକ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଯଥା- ମାଘ ପରବ, ହଳଗୋଡ଼ି ଯାତ୍ରା ଇତ୍ୟାଦିରେ ପୂଜାରୀ ଦିନେ ଆଗରୁ ନିଜେ ରାନ୍ଧି କରି ଖାଇଥାଏ। କେହି ପାଣି ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଛୁଏଁ ନାହିଁ। ଆମ୍ବ ନୂଆଖିଆ ପରବ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଲୋକ ଗଛରୁ ଆମ୍ବ ପାରି ଖାଇପାରିବେ ନାହିଁ। ସେହିପରି ନୂଆଖାଇ ପରବରେ ମହାପୁରଙ୍କ ନିକଟରେ ନୂଆଚାଉଳ ଭାତ ରାନ୍ଧି ନ ଦେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନୂଆ ଭାତ କେହି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ଭତରା ଲୋକମାନେ କହିଥାଆନ୍ତି।

ଭତରାମାନେ ପୂର୍ବରୁ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରୁଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଲୁହା, ଆଲୁମିନିୟମ (ସିଲଭର)ରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହାଣ୍ଡିରେ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧୁଛନ୍ତି। ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିଲେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ ବୋଲି ସେମାନେ କହିଥାଆନ୍ତି।

ଭାତ :

ପ୍ରଥମେ ମାଟିହାଣ୍ଡି ହେଉ କିମ୍ବା ସିଲଭର ହାଣ୍ଡି ହେଉ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପାଣି ଦେଇ ଗରମ କରାଯାଏ। ପାଣି ଗରମ ହୋଇଗଲେ ଚାଉଳ ଭଲ କରି ଧୋଇ ଗରମ ପାଣିରେ ପକାଯାଏ। ଚାଉଳ ସିଝି ନରମ ହୋଇଗଲେ ହାଣ୍ଡିରୁ ପେଜ କାଢ଼ି ଭାତ ଓ ପେଜରୁ ଅଲଗା କରିଦିଆଯାଏ।

ଚୂନାଗୋଳା ତରକାରୀ : (ଆମଟ୍)

ଭତରାମାନଙ୍କର ଏହି ଚୂନାଗୋଳା ଶାଗ୍ ଅତି ପ୍ରିୟ। ପ୍ରଥମେ ଏକ ହାଣ୍ଡିରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପାଣି ଦିଆଯାଇ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଦିଆଯାଏ। ପାଣି ଗରମ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଚାଉଳ ଚୂନା ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଆଯାଏ। ଏହାପରେ କଟା ହୋଇଥିବା ପନିପରିବା ହାଣ୍ଡିରେ ପକାଯାଏ। ପନିପରିବା ସିଝିଗଲେ ତାହାକୁ ବାହାରକୁ କଢ଼ାଯାଏ। ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ତେଲ, ପିଆଜ, ଲଙ୍କା ଦେଇ ଛୁଙ୍କ କରାଯାଏ। ଏହାପରେ ତରକାରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ।

ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ୍ :

ଭତରାମାନେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ପ୍ରଥମେ ଚୁନାକରି ରଖିଥାଆନ୍ତି। ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ପାଣି ଗରମ କରାଯାଏ। ପାଣି ଗରମ ହେଲେ ସେଥିରେ ଗୁଣ୍ଡ ମାଣ୍ଡିଆ ପକାଇ ଘଣ୍ଟାଯାଏ। ଜଳୀୟଅଂଶ ଟିକେ କମିଗଲେ ଚୂଲିରୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତି। ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଭତରାମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ। ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଖରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୟସ୍କ ଲୋକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ପିଇଥାଆନ୍ତି। ଏହି ଜାଉରେ କିଛି ଚାଉଳ ମଧ୍ୟ ପକାଯାଇଥାଏ। ଜାଉ ସହିତ ଲୁଣ, ମିରି (ଲଙ୍କା) ମଧ୍ୟ ଖିଆଯାଏ। ଏହା ଭତରାମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ ।

ଭତରା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ। କେବଳ ଆମିଷ ତରକାରୀ କଲେ ତେଲ, ମସଲା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପକାଇ ଥାଆନ୍ତି। ଆମଟ୍ (ଚୂନା ଗୋଳା ତରକାରୀ) ସେମାନଙ୍କର ଅତି ପ୍ରିୟ ତରକାରୀ। ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ତରକାରୀରେ ଖଟା ଦ୍ରବ୍ୟ ତେନ୍ତୁଳି, ଆମ୍ବ ଇତ୍ୟାଦି ପକାଇ ଖାଇଲେ ବହୁତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ ବୋଲି କହିଥାଆନ୍ତି।

ଭୂମିଆ

ଭୂମିଆମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଦ୍ରବିଡ ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ମାତ୍ର ଆର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଏମାନେ ଏକ ମିଶ୍ରିତ ସାଂସ୍କୃତିକ ସଂପଦର ଅଧିକାରୀ । ଏମାନେ କୋରାପୁଟର ଜୟପୁର ଉପଖଣ୍ଡ ଅଞ୍ଚଳରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ବାସ କରନ୍ତି ।

ଭୂମିଆମାନେ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ସୁଆଁ ଭାତ, ଅରୁଆ ଭାତ ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜକୁ ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ପିଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଭାତକୁ ଦୈନିକ ଦୁଇଥର ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ସେମାନେ ପନିପରିବା, ଶାଗ (ଭାଜିଶାଗ), ଛତୁ (ମୁନିଗା), କରଡି (କର୍‌ଡି), କନ୍ଦମୂଳ (କନ୍ଦା), ପଣସ, ଡାଲି, ଲଙ୍କା (ମରିଚ), ମାଛ, ମାଂସ (ମାଉଁସ), କଙ୍କଡା (କକ୍‌ଡା), ଶୁଖୁଆ, ପଣସ ସିଝା, ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା, ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡର ଗୋଳା (ଚୂନାଗୋଳା) ଇତ୍ୟାଦି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ମାଛ ପୋଡା ସେମାନଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ମକାଗୁଣ୍ଡ ଭୂମିଆମାନଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । ଋତୁଚକ୍ରର ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଆମ୍ବ ମିଳୁଥିବା ସମୟରେ ଅଭାବରେ ବୁଡି ରହିଥିବା ଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇଲେ ଆମ୍ବ ଖାଇ ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀଗୁଡିକୁ ଭୂମିଆମାନେ ବହୁ ଆଡମ୍ବରରେ ପାଳନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଘରେ ଘରେ ମାଂସ, ଭାତ ଓ ମଦ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । କେତେକ ପର୍ବରେ ସେମାନେ ଆମିଷ ଭୋଜନ ନ କରି ବିଭିନ୍ନ ଗୁଣ୍ଡ (ଚୂନା)ରେ ପିଠା ତିଆରି କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ସେମାନେ ପର୍ବ ଅନୁସାରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ଉଆଁସ ପର୍ବ, ଦିୱାଲୀ ପର୍ବ, ନୂଆଖାଇ ପର୍ବ, ଦଶହରା (ଦଶ୍‌ରା), ପୌଷ ପର୍ବ (ପୁଷ୍‌ପରବ), ଚୈତ୍ର ପର୍ବ (ଚଇତ୍ ପର୍ବ) ପ୍ରଭୃତି ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ଭାଦ୍ରବ ଅମାବାସ୍ୟା (ଉଆଁସ ପରବ)ରେ ଟାକୁପିଠା, ଗୁଡପିଠା, ଭାତ୍ (ଭାତ୍), ପନିପରିବା ତରାକାରୀ (ଶାଗ୍), ମାଛ, ମାଂସ (ମାଉଁସ), ଅଣ୍ଡା, ଇତ୍ୟାଦି ଭୋଜନ ସହିତ ମଦ୍ୟପାନ କରିଥାନ୍ତି । ଶ୍ରାବଣ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ (ପୁନିପରବ)ରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଭାତ, ଆଳୁ, ବଡି, ଡାଲି ମିଶା ତରକାରୀ, ଗୁଡପିଠା, କୁକୁଡା ମାଂସ ରନ୍ଧନ କରାଯାଏ । ଭାଦ୍ରବମୃତିବୃମ (ନୂଆଖିଆ ପର୍ବ)ରେ କଖାରୁ ଶାଗ (କୁମୁଡା ଭାଜି) କଖାରୁ (କୁମୁଡା), ସାରୁପତ୍ର (ସାରୁ ଡାଲ), ମକ୍କା (ଜନା), ତେନ୍ତୁଳି (ତେନିଲି), ନୂଆ ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ ଭାତ ରାନ୍ଧି, ଜାଉ କରି କୁରେଇ ପତ୍ରରେ ଭୂମିଆମାନେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଦଶହରା (ଦଶ୍‌ରା) ପର୍ବରେ ଡଙ୍ଗରଧାନର

ଚାଉଳକୁ ରାନ୍ଧି ଭାତ ନୂଆ ଖିଆଯାଏ । ତା' ସହିତ କଖାରୁ, କାକୁଡ଼ି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବାର ତରକାରୀ ରନ୍ଧା ଯାଇଥାଏ । କାର୍ତ୍ତିକ ମାସର ଦିଓ୍ୱାଲି ପର୍ବରେ ଝୁଡୁଙ୍ଗ, ଡଙ୍ଗରାନି (ବନେଇ), ଶିମ୍ବ (ଶେମି), କଖାରୁ (କୁକୁଡା), ସଲାକନ୍ଦା ମିଶାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ଗାଈଗୋରୁମାନଙ୍କୁ ଭାତ ତରକାରୀ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ଭୂମିଆମାନେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଚୈତପର୍ବ (ଚଇତ୍‌ପରବ)ରେ ଆମ୍ବ ନୂଆ ଖିଆଯାଏ । ଏଥିସହିତ ମାଛ, କୁକୁଡା, ମାଂସ ବା ଅନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁମାନଙ୍କର ମାଂସ ତରକାରୀ ଓ ଭାତ ଏହି ପର୍ବର ପ୍ରମୁଖ ଖାଦ୍ୟ । ପୌଷ ପର୍ବ (ପୁଷ୍ ପରବ)ରେ ଭୂମିଆମାନେ ନୂଆ କାନ୍ଦୁଲ ଡାଲିକୁ ଭାଜି ଡାଲି ରାନ୍ଧନ୍ତି । କୁକୁଡା ମାଂସ ତରକାରୀ ଓ ଭାତ ରାନ୍ଧି ଖାଆନ୍ତି । ପର୍ବ ଦିନମାନଙ୍କରେ ସେମାନେ ଜାଉ (ପେଜ) ରାନ୍ଧି ନଥାନ୍ତି । ଏହି ଦିନମାନଙ୍କରେ ଭାତ, ପନିପରିବା ତରକାରୀ, ମାଛ, ମାଂସ, ସଲପରସ ଓ ମହୁଲ ମଦ ଇତ୍ୟାଦି ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଭୂମିଆମାନଙ୍କ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ (ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ), ଚୂନାଗୋଳା ତରକାରୀ (ଚୂନାଗୋଲା ଶାଗ୍), ମାଛ (ମାଛ୍), ଶୁଖୁଆ ପୋଡା (ସୁଖା ମାଛ୍), କଖାରୁ ଶାଗ (କଖାରୁ ଭାଜି ଶାଗ୍) ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଜହ୍ନି (ଜନି), ସଜନା ଶାଗ (ମୁନ୍‌ଗା) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ବେଳେବେଳେ ନଈରୁ କଙ୍କଡା ଧରିଆଣି ତାକୁ ପୋଡି ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ଭୂମିଆମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବା ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:-

ପନିପରିବାର ନାମ	ଆଞ୍ଚଳିକ ନାମ
ବାଇଗଣ	ବାଙ୍ଗୀ
ଟମାଟୋ	ଭେଜ୍‌ରୀ
ଭେଣ୍ଡି	ଭେଣ୍ଡି
ଜହ୍ନି	ଜନ୍ନି
କାକୁଡ଼ି	କାକୁନି
କଞ୍ଚାକଦଳୀ	କଞ୍ଚାକଦଳୀ
ବୋଇତାଲୁ	କୁମୁଡା
ପାଣି କଖାରୁ	ପାଣି କୁମୁଡା
ଶିମ୍ବ	ଶିମି
ଅମୃତଭଣ୍ଡା	ମଣ୍ଡା
ଛୁଇଁ	ମୁନିଗା
କନ୍ଦମୂଳ	କନ୍ଦା
ଖମ୍ବଆଳୁ	ନଙ୍ଗଲ କନ୍ଦା
ଓଲୁଅ	ଉଲୁକନ୍ଦା
ଆଳୁ	ଆଲୁକନ୍ଦା
ପଣସ	ପଣସ
କରଡି	କରଡ଼ି

ଲଙ୍କା	ମରିଚ୍
ରସୁଣ	ଲସୁନ୍
ଝୁଡଙ୍ଗ	ରଇଁସା
ଡରଡା	ଡୁଣ୍ଡି
ଶାଗ	ଶାଗ୍
ଛତୁ	ଛତୁ

ଭୂମିଆମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ସେମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀମାନଙ୍କରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ସେମାନେ ଯେଉଁ ଆମିଷ ଭୋଜନ କରନ୍ତି – ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

ଆମିଷ ଦ୍ରବ୍ୟର ନାମ	ଆଞ୍ଚଳିକ ନାମ
କଞ୍ଚାମାଛ	ମାଛ
ଶୁଖିଲା ମାଛ	ଶୁଖୁଆ
କଇଁଛ	କଚିମ୍
କଙ୍କଡା	କାକ୍ଡା
ଗେଣ୍ଡା	ଗେଣ୍ଡା
ଛେଳି ମାଂସ	ସୁରା ମାଉଁସ୍
ମେଣ୍ଢା	ମେଣ୍ଢା
ଠେକୁଆ ମାଂସ	ଠେକୁଆ ମାଉଁସ୍
ମୂଷା	ମୂଷା
କୁକୁଡା ମାଂସ	କୁକୁଡା ମାଉଁସ୍
ଚଢ଼େଇ ମାଂସ	ଚଢ଼େଇ ମାଉଁସ୍
ଝିଙ୍କ ମାଂସ	ଝିଙ୍କ ମାଉଁସ୍
ସମ୍ବର ମାଂସ	ସମ୍ବରା ମାଉଁସ୍
ହରିଣ ମାଂସ	ଶିତଲ୍ ମାଉଁସ୍
କୁଟାରି ମାଂସ	କୁଟ୍ରା ମାଉଁସ୍
ବାରହା	ବାରିଆ
ହଂସ	କଡ୍

ଭୂମିଆମାନେ କେତେକ ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ ଶସ୍ୟକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକକୁ ସେମାନେ ନିଜେ ଅମଳ କରିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଡାଲିକୁ ଦୋକାନରୁ କିଣି ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଡାଲି ପ୍ରାୟତଃ ଏକ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ମାତ୍ର ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ସେମାନେ ଡାଲି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କରିଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:-

ଡାଲିର ନାମ	ଆଞ୍ଚଳିକ ନାମ
କାନ୍ଦୁଲ	କାନ୍ଦୁଲ୍
ବିରି	ବିରି
କୋଳଥ	କୋଳଥ୍
ହରଡ	ହରଡ
ମୁଗ	ମୁଗ୍
ମସୁର	ମସୁର୍
ଝୁଡଙ୍ଗ	ଝୁଡଙ୍ଗ୍

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା ଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ମାଛ ତପୋତା ଓ ଖଟା ପ୍ରଧାନ ଅଟେ । ସେମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଖଟା ଗୁଡିକ ହେଉଛି : ଟମାଟୋ (ଭେଜ୍‌ରି), ତେନ୍ତୁଳି (କଇଁଆ), ଜୁହରାଡାଲ, ଆମ୍ବୁଲ (ଆମ୍ବୁଲ୍) ଇତ୍ୟାଦି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ ମଧ୍ୟ ଭୂମିଆମାନଙ୍କ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ଶାଗ ଭାଜି କିମ୍ବା ପୋଡିକରି ଖାଦ୍ୟୋପଯୋଗୀ କରାଯାଏ । ସେମାନେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ କୁମୁଡା ଶାଗ୍, କୋମଲ୍ ଶାଗ୍, ମୁରକି ଶାଗ୍, ଗଡିଆଲ ଶାଗ, ପାଟୁରୁ ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ।

ଭୂମିଆ ସମାଜ ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନ ଥାଏ । ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଏ । ଯଦି କାହାର ଗାଈ ଥାଏ, ତେବେ ସେମାନେ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଗାଈ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଶିଶୁ ଛଅ ମାସର ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ମାଣ୍ଡିଆଜାଉ (ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ), ସୁଆଁ ଜାଉ (ସୁଆଁ ପେଜ) ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଭାତକୁ ରୋଷେଇ କରାଗଲାବେଳେ ଅଧିକ ନରମ କରି ରାନ୍ଧି ଚକଟି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପିଲାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଏକ ବର୍ଷ ପରେ ଆଉ ଚକଟି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କନ୍ଦା, ଆଳୁ, ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା, ଚାଉଳ ଖିରି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଦୁଇ ବର୍ଷ ପରେ ସେମାନେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସହ ସମାନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ଭୂମିଆମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ରୋଷେଇ କଲେ, ସେହି ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାହା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ । ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧନ ଓ ପରିବେଷଣର ଶୈଳୀ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଭିନ୍ନ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ସେମାନେ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି ।

ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଭାତ ରାନ୍ଧୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଲୁମିନିୟମ ଡେକ୍‌ଚିରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । କିଛି ଲୋକ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଭାତ ରାନ୍ଧୁଛନ୍ତି । ତେବେ ହାଣ୍ଡି ବା ଡେକ୍‌ଚିରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ପାଣି ଦେଇ ଗରମ କରାଯାଏ । ପାଣି ଫୁଟିଗଲେ ଚାଉଳ ଧୋଇ ସେଥିରେ ପକାଇ ଦିଆଯାଏ । ଚାଉଳ ସିଝିଯାଇ ନରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ହାଣ୍ଡିରୁ ପାଣି (ପେଜ) ଅଲଗା କରି ଦିଆଯାଏ । ଭାତକୁ ସେମାନେ ଡାଲି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ତରକାରୀ ସହିତ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଉଭୟ ଗରମ ଭାତ ଓ ପଖାଳ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ।

ଚୂନାଗୋଲା ଶାଗ୍ ସେମାନଙ୍କର ଏକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ । ଚୂନାଗୋଲା ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଗଲା ବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ଗରମ କରାଯାଏ । ପାଣିରେ ଚାଉଳଚୂନା ଗୋଳି ପକାଇ ଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ ବିଭିନ୍ନ ପରିବା କାଟି ଲୁଣ, ହଳଦୀ ସହିତ ସେଥିରେ ପକାଯାଏ । ପନିପରିବାଗୁଡିକ ସିଝିଗଲା ପରେ ତେଲ, ପିଆଜ, ଲଙ୍କା ଦେଇ ତାହାକୁ ଛୁଙ୍କ କରି ଦିଆଯାଏ । ଏହା ପରେ ତରକାରୀକୁ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଆଯାଏ । କେତେକ ଚୂନାଗୋଲା ତରକାରୀ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ପକାଯାଏ । ତେଲ ଗରମ ହୋଇଗଲେ ଲଙ୍କା ପିଆଜ ପକାଇ ପାଗ କରାଯାଏ । ପିଆଜ ସିଝିଗଲେ କଟାଯାଇଥିବା ପରିବାକୁ ପକାଯାଏ ଏବଂ ତା' ଉପରେ ହଳଦୀ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପନିପରିବାକୁ ସିଝିବା ପାଇଁ ଛାଡି ଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ ସେଥିରେ ପାଣି ଦେଇ ପରିବାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସିଝାଇ, ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ । ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲା ପରେ ତାହାକୁ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଣାଯାଏ ।

ଭୂମିଆମାନେ ଖଟାକୁ ମଧ୍ୟ ଏକ ତରକାରୀ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଖଟା ବ୍ୟଞ୍ଜନ ବା ଆମଝ ଶାମ୍ କହନ୍ତି । ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ତେଲରେ ଅଦା, ଲଙ୍କା, ଲୁଣ, ପିଆଜ ପକାଇ ଭାଜି ଦିଆଯାଏ । ଏହାପରେ ଏଥିରେ ତେନ୍ତୁଳି ପକାଇ କଷି ଦିଆଯାଏ । କିଛି ଧମୟ ପରେ ପାଣି ପକାଇ ତାହା ଫୁଟିବା ପରେ ସେଥିରେ ଚାଉଳଚୂନା ପକାଇ ଆଉ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଫୁଟାଇ ଦିଆଯାଏ । ଖଟା ଉପଯୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଲେ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଣାଯାଏ ।

ଶାଗ ଭଜା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଗଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରକୁ ଚୁଲିରେ ବସାଯାଏ । ଉଭୟ ମାଟି କିମ୍ବା ଧାତବ ପାତ୍ରରେ ଶାଗ ରନ୍ଧାଯାଏ । ଲଙ୍କା, ପିଆଜ ପକାଯାଇ ଭଜାଯାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ସେଥିରେ ଶାଗକୁ ମିଶାଇ ଭାଜି ଦିଆଯାଏ । ଶାଗରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ପକାଯାଏ । ଶାଗରେ କିଛି ଲୋକ ଚାଉଳଚୂନା ପକାଇଥାଆନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ଲୋକ ବିନା ଚାଉଳ ଚୂନାରେ ଶାଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି ଶାଗ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଆଯାଏ । କେତେକ ଲୋକ ଶାଗକୁ ପାତ୍ରରେ ପୋଡି ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଜଙ୍ଗଲରୁ ଭୂମିଆମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଋତୁରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କନ୍ଦା ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଆନ୍ତି । ସେଗୁଡିକୁ ପ୍ରଥମେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଚୋପା ଛଡାଯାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ଆକାରରେ କଟାଯାଇ ଲୁଣ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାହା ସିଝିଗଲେ ତାକୁ ଆଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଖିଆଯାଏ । ଏହାକୁ କଳା ସିଝା କୁହାଯାଏ ।

ଭୂମିଆମାନେ ବାଉଁଶ ଗଜାକୁ କାଟି କରଡି ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଆନ୍ତି । କରଡିକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଆକାରରେ କାଟି ସାରିବା ପରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ତରକାରୀ କରିବାକୁ ହେଲେ କରଡିକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାହା ସିଝିଯିବା ପରେ ପାଣି ନିଗାଡି ଦିଆଯାଇ ସେଗୁଡିକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖାଯାଏ । ଖୋଲା ପାତ୍ରରେ ଲଙ୍କା, ପିଆଜ ଇତ୍ୟାଦିକୁ କିଛି ସମୟ ତେଲରେ ଭାଜି ସେଥିରେ କରଡି ମିଶାଯାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ପାଣି, ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲୁଣ ପକାଯାଏ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ଫୁଟାଇ ତରକାରୀକୁ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଆଯାଏ । ସବୁ ସମୟରେ କରଡି ମିଳୁ ନ ଥିବାରୁ ଭୂମିଆମାନେ କରଡି ତରକାରୀ ସବୁବେଳେ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଜଙ୍ଗଲରେ ବାଉଁଶର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଆଜିକାଲି ଯଥେଷ୍ଟ କରଡି ମିଳି ପାରୁ ନାହିଁ ।

ଭୂମିଆମାନେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କୁ ଶିକାର କରନ୍ତି କିମ୍ବା ମାଂସ ପାଇଁ କେତେକ ପଶୁପକ୍ଷୀ ନିଜେ ପାଳନ କରିଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ମାଂସକୁ କାଟି ଛୋଟ ଛୋଟ କରି ଦିଆଯାଏ । ପାତ୍ର (ସାଧାରଣତଃ ଆଲୁମିନିୟମ)କୁ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ତାହା ପରେ ଗରମ ହେଲେ ସେଥିରେ ତେଲ ପକାଇ ପିଆଜ, ବଟାଲଙ୍କା, ବଟାଅଦା, ବଟା ହଳଦୀ ଆଦି କଷି ଦିଆଯାଏ । ଏହି ମସଲା ସବୁ ସିଝିଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଂସ ଖଣ୍ଡ ପକାଇ ତାହାକୁ କଷା ଯାଏ । କଷିବା ସମୟରେ ମାଂସରେ ଲୁଣ ଦିଆଯାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁପାତରେ ପାଣି ଦେଇ ସିଝିବାକୁ ଛାଡି ଦିଆଯାଏ । ମାଂସ ସିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଣାଯାଏ । ଗରମ ଭାତ ଓ ମାଂସ ତରକାରୀ ଖାଇବାକୁ ଭୂମିଆମାନେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ।

ମାଛ, ମାଂସ ଓ କଙ୍କଡାପୋଡ଼ା (ମାଛ, ମାଉଁସ ପୋଡ଼ିବାଟୀ)ସେମାନଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ମାଛ/ମାଂସକୁ ପ୍ରଥମେ କାଟି ସେଥିରେ ବଟା ହଳଦୀ, ଲୁଣ, ବଟାଲଙ୍କା ମିଶାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ ଜହ୍ନି ପତ୍ର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପତ୍ରରେ ଏହାକୁ ଗୁଡାଇ ନିଆଁରେ ପକାଯାଏ । ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ନିଆଁରୁ ବାହାର କଲାବେଳକୁ ତାହା ସିଝି ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ଆମଟ ଝୋଳ (ଆମଟ୍ ଜୋଲ୍) ଭୂମିଆମାନଙ୍କର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ । ପନିପରିବାର ଅଭାବ ସମୟରେ ଭୂମିଆମାନେ 'ଆମଟ୍ ଜୋଲ୍' ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ପାଣିରେ ପିଆଜ ଓ ତେନ୍ତୁଳି ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେଥିରେ ବଟା ମରିଚ, ବଟା ହଳଦୀ, ଲୁଣ ପକାଇ ସିଝାଯାଏ । ତାହା ସିଝିଯିବା ପରେ ଗରମ ଭାତ ସହିତ ଖିଆଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ପଖାଳ ଭାତ ସହିତ ମଧ୍ୟ ଆମଟ୍ ଜୋଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଭୂମିଆମାନେ ଯେଉଁଦିନ ଚାଉଳପିଠା ତିଆରି କରନ୍ତି, ତା'ର ପୂର୍ବଦିନ ରାତ୍ରିରେ ଚାଉଳକୁ ବତୁରାଇ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ସକାଳେ ଚାଉଳକୁ ପାଣି ନିଗାଡି ସେଥିରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବା ପରେ ତାକୁ ନେଇ ଢ଼ିଙ୍କିରେ କୁଟି ଥାଆନ୍ତି । ସେହି ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ଆମ୍ବ କୋଇଲିର ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗୁଡ ମିଶାଯାଏ । ଏବଂ ସେହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଗୋଲାକାରରେ କେରମେଟା ପତ୍ରରେ ଗୁଡେଇ ନିଆଁରେ ପୋଡି ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । କେତେକ ଲୋକ ଗୋଳା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଗଲା ପରେ ପତ୍ରରେ ପୋଡି ନ ଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ତେଲରେ ଗୋଳାକୁ ଭାଜି ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ତେଲରେ ଛାଣି ଏହି ଗୁଡ୍ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ସୁଆଁକୁ ସଫାକରି ଘୂରଣା (ଜାଣ) ସାହାଯ୍ୟରେ ଚୂନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହାପରେ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ଗୁଡ୍ ପକାଯାଇ ପାଗ କରାଯାଏ । ଗୁଡ ପାଗ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ସୁଆଁଚୂନା ପକାଯାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଘାଣ୍ଟି ଦିଆଯାଏ । ପାଗ ଉପଯୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଘଣ୍ଟାଯାଉଥାଏ । ପାଗ ହୋଇଯିବା ପରେ ତାହାକୁ ଚୁଲିରୁ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଆଯାଇ ଟିକିଏ ଥଣ୍ଡା କରି ଦିଆଯାଏ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ (ହାତରେ ଧରିବା ଭଳି ଗରମ ଥିବା ସମୟରେ) ହାତ ପାପୁଲିରେ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ସୁଆଁପିଠା କୁହାଯାଏ ।

ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଧୋଇ ବତୁରାଇ ଦିଆଯାଏ । ଚୁରା ହୋଇଥିବା ମାଣ୍ଡିଆକୁ ବାଟି ପିଠଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଚୁଲିରେ ପଲମ ବସାଯାଇ ଗରମ ପଲମରେ ମାଣ୍ଡିଆର ପିଠଉ ପକାଯାଇ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ

କରାଯାଏ । ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା ସାଧାରଣତଃ ଭୂମିଆମାନେ କଦବା କ୍ୱଚିତ୍ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ।

ଭୂମିଆମାନେ ଏହି ଆମ୍ବଟାକୁଆ ପିଠା କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହାକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚିତାଲାଗି ଅମାବାସ୍ୟା (ଉଆଁସ ପରବ)ରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ପିଠା କରି ପ୍ରଥମେ ନିଜ ପିତୃ ପୁରୁଷ ଓ ଦେବତା (ଡୁମ୍ବା)ଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରି ସେମାନେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ଆମ୍ବ ଟାକୁଆରୁ କୋଇଲିକୁ ବାହାର କରାଯାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ସେସବୁକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖାଇ, କୁଟି ଚୂନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହି ଚୂନାରେ ଗୁଡ ମିଶାଇ ଚକଟି ଦିଆଯାଏ । ଏହି ଚକଟାକୁ ସିଆଳି ପତ୍ର କିମ୍ବା ସରମି ପତ୍ରରେ ଗୁଡେଇ ସାମାନ୍ୟ ନିଆଁରେ ପୋଡି ପିଠା କରାଯାଏ ।

ଭୂମିଆମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବର୍ଷାଋତୁରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଛତୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଆନ୍ତି । ତାହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ସଫା କରି ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାପରେ ବଡ ଛତୁକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଆକାରରେ ପରିଣତ କରାଯାଏ ଏବଂ ଛୋଟମାନଙ୍କୁ ସେହିଭଳି ରନ୍ଧାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଛତୁକୁ ଏକ ଆଲୁମିନିୟମ ପାତ୍ରରେ ପାଣି, ହଳଦୀ ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେଥିରେ କିଛି ପରିମାଣର ବଟା ଲଙ୍କା ଓ ପିଆଜ ପକାଇ ଦିଆଯାଏ । ତରକାରୀରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଗଲେ ତାକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଏକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ । ଛଅ ବର୍ଷର ପିଲାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆକୁ ପୂର୍ବଦିନ ରାତିରେ ବତୁରାଇ ଦିଆଯାଏ । ପରଦିନ ସକାଳେ ବା ଦିନବେଳେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ନିଆଯାଏ । ଏହାପରେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ମାଣ୍ଡିଆ ସିଝିଗଲେ ଏବଂ ତାହାର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଟିକିଏ କମିଗଲେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ କରାଯାଏ ।

ଭୂମିଆମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ତରକାରୀ ରାନ୍ଧି ଭୋଜନ କରିଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ମସଲା ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ମସଲାକୁ କଷି ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଖୁବ୍ କମ୍ । ସେମାନେ ମସଲା ଆକାରରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ହଳଦୀ, ଅଦା, ଲଙ୍କା, ରସୁଣ ଓ ପିଆଜ ଅନ୍ୟତମ । ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ମସଲା କୌଣସି ତରକାରୀରେ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । କେବଳ ଲଙ୍କା ବଟା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଭୂମିଆମାନଙ୍କର ସମାଜରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ନିଷିଦ୍ଧ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ବୟସ ଓ ସମୟଙ୍କୁ ନେଇ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଟକଣା ଲାଗୁ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରସୂତୀ ପ୍ରସବର ଏକୋଇଶ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଖଟା ଦ୍ରବ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ନ ଥାଏ । ଛୁଆ କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରଡି ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବା ନିଷେଧ ଅଟେ । କନ୍ଦା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଦିଆଯାଏ । କେତେକ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ଆମିଷ ଭୋଜନ ନିଷେଧ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ବିନା ଆମିଷରେ ପୂଜା କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ରଜୋବତୀ ପ୍ରଥମେ ଯେତେବେଳେ ରଜସ୍ୱାଳା ହୁଏ,ସେ ଅନ୍ୟ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ଭାତ, ପେଜ ଓ ଡାଲି ଖାଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେହି

ସମୟରେ ଆମିଷ ଭୋଜନ ନିଷେଧ । କେତେକ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ପୂଜା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ତା' ସହିତ ଅନ୍ୟ କେତେଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପବାସ ରହିଥାନ୍ତି । ଯାଦୁ ଧର୍ମୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ, ନିର୍ବାହୀମାନେ ପୂଜା କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରି ନଥାନ୍ତି । ଭୂମିଆମାନେ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାଛ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି;

ମାଛର ନାମ	ଆଞ୍ଚଳିକ ନାମ
ଚିଙ୍ଗୁଡି	ଚିଙ୍ଗୁଡି
କେରାଣ୍ଡି	ପିଟା ମାଛ
ବାଳିଆ	ବାଆରା
ଜାଇଲ	ମୁଞ୍ଜାମାଛ
ଗଡିଶା	ଗଡିସି
ମାଗୁର	ମାଗୁର୍
କଣ୍ଟିଆ	ଠେଙ୍ଗ୍‌ନା
ରୋହୀ	ରୋଇ
ଭାକୁର	ଭାକୁର୍
ଚେଙ୍ଗ	ଚେଙ୍ଗା
ତୋଡି	ଛୁରୁଞ୍ଜା

ମାଂସ ମଧ୍ୟରେ ପକ୍ଷୀ ମାଂସ ଭୂମିଆମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଅଟେ । କେତେକ ପକ୍ଷୀଙ୍କୁ ଘରେ ପାଳନ କରି ସେମାନଙ୍କ ଅଣ୍ଡା ଖାଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଆଉ କେତେ ପ୍ରକାରର ଅଣ୍ଡା ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଆନ୍ତି । ସେହି ଅଣ୍ଡାଗୁଡିକ ହେଉଛି : କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡା (କୁକୁଡା ଗାର୍), ବତକ ଅଣ୍ଡା (ବତକ ଗାର୍), ହଂସ ଅଣ୍ଡା (ହଂସ ଗାର୍), ହଂସ ଅଣ୍ଡା (ହଂସ ଗାର୍), ମୟୁର ଅଣ୍ଡା (ମୟୁର ଗାର୍), ବଣ କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡା ତଥା ଜଙ୍ଗଲର ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଡା ।

ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା, ଛତୁ, ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ପନିପରିବାଗୁଡିକୁ ଚାଉଳ ଚୂନା ସହ ରାନ୍ଧି ଚୂନାଗୁଳା ତରକାରୀ (ଚୂନାଗୁଲା ଶାଗ୍) ରୂପେ ଭୋଜନ କରିଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ପୋଇ ଶାଗ (ପୋଇ), କୋଶଲା (କୋଶ୍‌ଲା), କନ୍ଦମୂଳ ଶାଗ (କନ୍ଦା), ସୁନୁସୁନିଆ ଶାଗ (ଚୁନ୍‌ଚୁନିଆ), ସଜନା ଶାଗ (ମୁନିଗା), ବରଡା (ବର୍‌ଡା) ଶାଗ, କଖାରୁ (କୁକୁଡା) ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଡାଲି ସହିତ ମିଶାଇ ରାନ୍ଧି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ନିରାମିଷ ଭୋଜନ ରୂପେ ଯେଉଁ ଋତୁରେ ଯାହା ମିଳେ ତାକୁ ହିଁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟତଃ ଛତୁ, ବିଭିନ୍ନ ପରିବା ବିଭିନ୍ନ ଋତୁ ଅନୁସାରେ ମିଳିଥାଏ । ତଥାପି ଆମିଷ ଭୋଜନ ହିଁ ଭୂମିଆମାନଙ୍କର ଇପ୍‌ସିତ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ।

ଭୂମିଜ

ବୃହତ ମୁଣ୍ଡା ପରିବାରର ଅନ୍ୟତମ ଗୋଷ୍ଠୀ ହେଲେ ଭୂମିଜ । ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାରେ ଏକ ଅଗ୍ରଣୀ ଜନଜାତି ହିସାବରେ ଏମାନଙ୍କ ପରିଚିତ । ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିବା ମୁଖ୍ୟ ଧାରା ସହ ସମକକ୍ଷ ହେବା ପାଇଁ ଏମାନେ ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ।

ଖାଦ୍ୟ ପରମ୍ପରା :

ଭୂମିଜ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଖାଳ (ପାଖାଲା ମାଡି) । ଦିନରେ ଦୁଇ ଥର କିମ୍ବା ତିନି ଥର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ପଖାଳ ହିଁ ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି । କେବେ କେମିତି ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଆସିଲେ ଭାତ (ମାଡି) ହୁଏ । ପଖାଳ ବ୍ୟତୀତ ଭୂମିଜମାନେ ହାଣ୍ଡିଆ ମଧ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । କାରଣ ହାଣ୍ଡିଆ ସେବନ କରି ସେମାନେ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରନ୍ତି । କେହି କେହି ସକାଳେ ହାଣ୍ଡିଆ ପିଇ କାମକୁ ବାହାରି ଯାଆନ୍ତି, ମିଳିଲେ ଦ୍ୱିପ୍ରହରେ ମଧ୍ୟ ହାଣ୍ଡିଆ ପିଅନ୍ତି ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଘରକୁ ବାହୁଡି ପଖାଳ ଖାଇ ଶୋଇ ଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଭୂମିଜମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ ପଖାଳ ଓ ହାଣ୍ଡିଆ – ବୁଝାଯାଇପାରେ ।

ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଭୂମିଜମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଶାଗ (ଆଲାଃ) । ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନେ ସଜନା ଶାଗ (ମୁନ୍‌ଗା ଆଲାଃ), ପୋଇ ଶାଗ (ଇଟୁଃ ଆଲାଃ), କୋଶଲା ଶାଗ (କଶଲା ଆଲାଃ), ନେଉଟିଆ ଶାଗ (ଲେପେର୍ ଆଲାଃ), ବୋଇତାଲୁ ଶାଗ (କାକାରୁ ଆଲାଃ), କାଞ୍ଚନ ଶାଗ (ସିଂ ଆଲାଃ), ମାଠା ଆଲାଃ, ସାରୁପତ୍ର ଶାଗ (ସାରୁ ଆଲାଃ), ପିତା ଶାଗ (ହାଲାଦ୍ ଆଲାଃ), ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ (ପାଲଙ୍ଗ ଆଲାଃ), ଚାକୁଣ୍ଡା ଶାଗ (ଚାକଣ୍ଡା ଆଲାଃ) ଓ ଲାଉଙ୍କ (ନରନ୍‌ଡ଼କ ଆଲାଃ) ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ତେବେ ନିତିଦିନିଆ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ସଜନା ଶାଗ ହିଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଶାଗ ବ୍ୟତୀତ ଭୂମିଜମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ନିଜ ନିଜର ଘରବାଡ଼ିରେ ଚାଷ କରୁଥିବାରୁ ପରିବା ସିଝା ତରକାରୀ କିମ୍ବା ମସଲା ଦିଆ ପରିବା ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଆନ୍ତି । ପରିବା ମଧ୍ୟରେ ବାଇଗଣ (ବେଙ୍ଗେଳା), ବିଲାତି ବାଇଗଣ (ବିଲାତି ବେଙ୍ଗେଳା), କଖାରୁ (କାକାରୁ), ବୋଇତାଲୁ (ପାଣ୍ଡେଆ), କଲରା (କାର୍ଲା), ଭେଣ୍ଡି (ଭଣ୍ଡ), ଲାଉ (ଲାଉଆ), ଜହ୍ନି (ଝିଙ୍ଗା), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ପପେୟା) ଖମ୍ବଆଳୁ (ରଆସାଙ୍କା), କନ୍ଦମୂଳ (କନ୍ଦମୂଳ) ଓ କୁନ୍ଦୁରୀ ଇତ୍ୟାଦି ଚାଷ କରି କିମ୍ବା କେବେ କେବେ ହାଟରୁ କିଣି ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଛତୁ (ଉଦ୍) ପତୁଆ କରାଯାଏ । ପୁନଶ୍ଚ କେବେ କେମିତି ମାଂସ (ଜିଲୁ), ମାଛ (ହାଇ), ଅଙ୍କା(ପିଟାଲି)

ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ତେବେ ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ପଖାଳ ଖାଉଥିବାରୁ ଡାଲି କରନ୍ତି ନାହିଁ। ବଂଧୁବାନ୍ଧବ ବା ଅତିଥି କେହି ଆସିଲେ ଡାଲି ହୁଏ। ଏ ସବୁ ବାଦ୍ ପଖାଳ ସହିତ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ପିଆଜ (ପିଆଜି), ରସୁଣ (ରାସୁଣୀ), ଲଙ୍କା (ମୁର୍ଚି), ଲୁଣ (ବୁଲୁଂ), ଶୁଖୁଆ (ସୁକୁଆ) ଆଦି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି (ରାପାଃ) ମାଂସ/ମାଛ/ଶାଗ ଆଦିର ପତୁଆ(ଲାଦ୍) ଏମାନଙ୍କର ଭାରିପ୍ରିୟ। ତେଣୁ ପଖାଳ ସହିତ ଖାଇବା ପାଇଁ ଭୁମିଜ ମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପତୁଆ ଏବଂ ପନିପରିବା ପୋଡ଼ା (ମୁଖ୍ୟତଃ ବାଇଗଣ) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି।

ଭୁମିଜମାନେ ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ମାସରେ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ବେଶ୍ ଆନନ୍ଦ ଉଲ୍ଲାସର ସହିତ ପାଳନ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ସେ ମଧ୍ୟରେ ମକର ପର୍ବ (ମାଗେ ପରବ୍), ରଜପର୍ବ (ରଜ ପରବ୍), ଚିତଉ ଅମାବାସ୍ୟା (ଚିତାଉ), ଗହ୍ମା ପୂର୍ଣ୍ଣିମା (ଗହ୍ମାପୁନେଇଁ), ଦଶହରା (ଦଶରା), କାଳୀ ପୂଜା (ବାନ୍ଦନା), ଶାଳେଇ ପୂଜା (ବାଆବଙ୍ଗା), ନୂଆଖିଆ (ନାଓ୍ୱାଁଜମ୍) ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ ବା ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାଧାନ ପର୍ବ ଭାବରେ ପରିଗଣିତ ହୁଏ। ପର୍ବପର୍ବାଣୀଗୁଡିକରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଭୂମିଜମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ୍ କରି ଖାଆନ୍ତି ଏହି ସମୟରେ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗରମ ଭାତ (ଲଲମାଡ଼ି) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ହାଣ୍ଡିଆ କେବଳ ପାନୀୟ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ।

ବର୍ଷ ଆରମ୍ଭରେ ମକର ପର୍ବକୁ ଭୂମିଜ ସମାଜରେ ବଡପର୍ବ ହିସାବରେ ପାଳନ କରାଯାଏ। ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ୬/୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଳିତ ହୁଏ। ବଂଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କର ଆସିବାଯିବା ଲାଗିରହେ । ଏଥିରେ ଭାତ(ଲଲ ମାଡ଼ି), ମାଂସ(ଜିଲୁ), ହାଣ୍ଡିଆ(ଇଲି), ଭୁଜା(ଭୁଜା), ଚୂଡ଼ା(ତାବେନ୍), ଗୁଡ଼(ଗୁଲ୍), ଚିନି(ଚିନି), ମାଂସ ପିଠା(ଜିଲୁଲାଟ୍), ସିଝା ପିଠା(ତିକିଲାଟ୍), ଆରିଷା ପିଠା(ଛାଙ୍କାଅଲାଟ୍) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ହାଣ୍ଡିଆ ସେବନ କରିଥାଆନ୍ତି।

ରଜ ପର୍ବ ମଧ ଅନୁରୂପ ୬/୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଡ଼ମ୍ବର ସହକାରେ ଭୂମିଜମାନେ ପାଳନ କରନ୍ତି । ଏଥିରେ ଭାତ(ଜାଗୁମାଡ଼ି), ମାଂସ, ହାଣ୍ଡିଆ, ମୁଢ଼ି, ପଣସ(ପଣସ), ଗେଣ୍ଡା ପିଠା, ଗେଣ୍ଡା ପୁତୁଆ(ଗେଣ୍ଡାପଟମ୍) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ହାଣ୍ଡିଆ ପାନ କରି ଭୂମିଜମାନେ ବେଶ୍ ମତୁଆଲା ହୁଅନ୍ତି ।

ଗହ୍ମା ଏବଂ ଚିତଉ ଅମାବାସ୍ୟାରେ ଭାତ, ମାଂସ, ହାଣ୍ଡିଆ, ଗେଣ୍ଡା ପିଠା, ତାଳପିଠା(ତାଲ୍ପିଠା) ଇତ୍ୟାଦି ହୁଏ।

ଦଶହରା ପର୍ବରେ ଭାତ, ମାଂସ, ହାଣ୍ଡିଆ, ମଦ(ଆରକି) ଇତ୍ୟାଦି ଖୁବ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ସେହି ପରି କାଳୀ ପୂଜାରେ ଭାତ, ମାଂସ, ହାଣ୍ଡିଆ ସହିତ ମାଂସ ଖିରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ଶାଳପୂଜା ପର୍ବ ଦିନ ଭାତ, ମାଂସ, ହାଣ୍ଡିଆ, ମଦ ଏବଂ ସିଝା ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଆନ୍ତି ।

ଭୂମିଜ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରଠାରୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାୟତଃ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ। ତା'ପରେ ଝାଡା ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବା ପାଇଁ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ସହିତ ଏକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଜାତୀୟ ଶାଗ(ଲଫୁଆଲାଃ)

ବାଟି ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଦୈନିକ ଏହି ପିଠା ହିଁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ପରେ ଗରମ ଭାତକୁ ଚକଟି ଦୈନିକ ସକାଳ ବେଳା ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଶିଶୁଟି ଭାତ ଖାଇପାରିବା ମୁତାବକ ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଗରମ ଭାତ (ଜାଗୁ ମାଡି), ଗରମ ପଖାଳ (ଲଲଦାଃ ମାଡି), ଡାଲି (ଦାହାଲି), ଉଷୁନା ଚାଉଳର ପୋଡପିଠା (ଡିକି ଚାଉଲି ରାପାଃ ପିଠା), ଖିରୀ (ଲେଠି) ଇତ୍ୟାଦି ଖୁଆଇ ଥାଆନ୍ତି । ତା'ପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବୟସ ବଢିଲେ ଭୂମିଜମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ, ପିଲା ଖାଇପାରେ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାରଣ ନଥାଏ । ତେବେ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଖଟା ମଧ୍ୟରେ ଓଉ (ଅଉ) ଓ ତେନ୍ତୁଳି (ଜଜ) ଓ ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ ଲେଉଟିଆ ଶାଗ (ଲେପେର୍ ଆଲାଃ), କଳମ ଶାଗ (କୁଲୁମ୍ବିଆଲାଃ), ଲାଉ ଶାଗ (ଲାଉଆ ଅଲାଃ), ସଜନା ଶାଗ (ମୁନ୍‌ଗା ଅଲାଃ), ଖଟା ଶାଗ (ଜଜ ଅଲାଃ) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାବ୍ୟତୀତ ପଣସ (କାଣ୍ଠାଲ୍) ଆଦି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଫଳ ଏବଂ ଡାଲି (ଦାହାଲି) ପ୍ରଭୃତି ଭକ୍ଷଣ କରିବାରେ କୌଣସି ନିଷେଧ ନଥାଏ । ତେବେ ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ପାନୀୟ ସେବନ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିନ୍ତୁ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ତିନିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରଞ୍ଜ ଛାଲିର ରସ (କରଞ୍ଜ ଦୀଆ) ପାନ କରିବାକୁ ଦିଆଯିବା ସହିତ କୋଳଥ ସିଝା (କୁଲତ ଡିକି) ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଖଟା ବା ବାସୀ ପଖାଳ ସେମାନେ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । କେବଳ ଗରମ ଭାତ (ଲଲ ମାଡି) ସହିତ ରସୁଣ (ରାସୁଣୀ) ପାଞ୍ଚ ଦିନ ଦିଆଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳାର ଶରୀର ଗରମ ରହେ ଓ ସେ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରେ । ପାଞ୍ଚ ଦିନ ପରେ ଗରମ ଭାତ ଦିଆଗଲେ ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ଗରମ ପଖାଳ ପ୍ରସୂତୀଟି ଖାଇଥାଏ । ତେବେ ପିଲାର ଏକୋଇଶା ପରେ ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳା ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ । ହେଲେ ଅତି ଖଟା ପଖାଳ କିମ୍ବା ଖଟା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ମନା କରାଯାଇଥାଏ । କାରଣ ଶିଶୁଟି ମା' କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବାରୁ, ଅତ୍ୟଧିକ ଖଟା ପିଲାଟିକୁ କ୍ଷତି ପହଂଚାଇ ପାରେ । ପ୍ରସୂତି ମହିଳା ମଧ ଅସୁସ୍ଥ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳାକୁ ଡାଲି (ଦାହାଲି), ବାଇଗଣ (ବେଙ୍ଗାଲ୍), ଆଳୁ (ଗୋଲାଲୁ), ଅମୃତଭଣ୍ଡା(ପପେୟା), ମାଛମାଂସ (ହାଇଜିଲୁ), ସଜନାଶାଗ (ମୁନ୍‌ଗା ଆଲାଃ), ପାଳଙ୍ଗଶାଗ (ପାଳଙ୍ଗ ଆଲାଃ), ଲାଉଶାଗ (ଲାଉଆ ଆଲାଃ), ପିତାଶାଗ (ମାର୍‌ଗ ଆଲାଃ), କୋଶଳା ଶାଗ (କଶଲା ଆଲାଃ) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେହିପରି କମଳା (ଜାମ୍ବିରା), ପିଜୁଳି(ପେଳା), କେନ୍ଦୁ (ତିରିଲ୍), ଚାରକୋଳି (ତାରବ୍), ରାଜବିଜି କୋଳି(ରାଜଆଲ୍), ତାଳ (ତାଲ୍), ଆମ୍ବ (ଉଲି), ପଣସ (ପଣସ) ଆଦି ଫଳ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳା ଖାଇପାରେ, ତଥାପି ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳାଟି ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଭୂମିଜ ସମାଜ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ କଟକଣା ଜାରି କରେ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସମୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପୋଇଶାଗ (ଇଟୁଃ ଆଲାଃ), ବୋଇତାଳୁ ଶାଗ (କାକାରୁ ଆଲାଃ), ମେଣ୍ଢା ମାଂସ (ମିଡିଜିଲୁ), ବାରହା ମାଂସ (ବିର ସୁକୁରୀ ଜିଲୁ), ଗୟଳ ମାଂସ (ସାଇଲ୍ ଜିଲୁ) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ନିଷେଧ ଥାଏ ।

ସେହିପରି ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ମେଣ୍ଢାମାଂସ (ମିଡିଜିଲୁ), ଗୟଳ ମାଂସ (ସାଇଲ୍ ଜିଲୁ), ପୋଇ ଶାଗ (ଇଟୁଃ ଆଲାଃ), ଲଙ୍କା (ମୁର୍ଚି), ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛ (ଇଚାଃ ହାଇ) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଏ। ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବାସୀ ପଖାଳ (ବାସୀମାଡି), ଲଙ୍କା (ମୁର୍ଚି) ହାଣ୍ଡିଆ (ଇଲି), ମାଛ ମାଂସ (ହାଇଜିଲୁ), ବୋଇତାଳୁ (କାକାରୁ) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ। ଶିଶୁମାନେ ମା'କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଂଗେ ସଂଗେ ପୋଡ ପିଠା, ଭାତ ଚକଟା ଆଦି ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି।

ସେହିପରି କାଳୀପୂଜାରେ (ବାନ୍ଦନା ବଙ୍ଗା) ରଙ୍ଗୁଆ କୁକୁଡ଼ା (ରାଙ୍ଗିଆ ସାଣ୍ଡି)ର ବଳି ମାଂସ ମହିଳାମାନେ ଖାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଜାହିରା ପୂଜା(ଗରାମ୍ ବଙ୍ଗା)ରେ ବଳି ପଡୁଥିବା କୁକୁଡ଼ା, ବୋଦା (ସିମ୍/ବାଦାଜିଲୁ) ଆଦିର ମାଂସ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳା ଏବଂ ଅବବାହିତା ବାଳିକାମାନେ ଖାଇବା ପାଇଁ ନିଷେଧ କରାଯାଇଥାଏ। ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀର ସ୍ୱାମୀ ମଧ୍ୟ ଜାହିରା ପୂଜାର ବଳି ମାଂସ ଖାଏ ନାହିଁ। ଏହା ବାଦ୍ କୌଣସି ପୂଜା ପାଠ ପୂର୍ବରୁ ଧର୍ମୀୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତା/କର୍ତ୍ତା/ଭକ୍ତମାନେ ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ପୂଜା ପରେ ଅବଶ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି। ବିବାହ ଦିବସରେ ବରକନ୍ୟା ଓ ଉଭୟଙ୍କର ପିତାମାତା ବିବାହ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ।

ସାଧାରଣ ଭାବେ ବିଭିନ୍ନ ପଶୁ-ପକ୍ଷୀଙ୍କ ମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, କଙ୍କଡ଼ା, ଗେଣ୍ଡା, କୁଚିଆ, ଆଦି ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ। ଭୂମିଜମାନେ ସମସ୍ତ ଜାତିର ବା ପ୍ରକାରର ମାଛ(ହାଇ) ଖାଇଥାଆନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ମାଂସ ମଧ୍ୟରେ ଛେଳି ମାଂସ(ମେରମ୍ ଜିଲୁ), କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ(ସିମ୍ ଜିଲୁ), ବାରହା ମାଂସ(ବିର୍‌ଶୁକୁରୀ ଜିଲୁ), କୁଟାରୀ ମାଂସ(ସିଲାବ୍ ଜିଲୁ), ହରିଣ ମାଂସ(ସାରାମ୍ ଜିଲୁ), ମୟୂର ମାଂସ(ମାରାଏ ଜିଲୁ), ଠେକୁଆ ମାଂସ(କୁଳାଇ ଜିଲୁ), ମେଣ୍ଢା ମାଂସ(ମିଡ଼ି ଜିଲୁ), ବତକ ମାଂସ(କଡ଼୍ ଜିଲୁ), ମୂଷା ମାଂସ, ଗୁଣ୍ଡୁଚି ମୂଷା ମାଂସ(ଡୁଲ୍ ଜିଲୁ), ଝିଙ୍କ ମାଂସ(ଜିକି ଜିଲୁ), ସମ୍ବର ମାଂସ(ସାରାମ୍ ଜିଲୁ) ପ୍ରଭୃତି ଭୂମିଜମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି। ହେଲେ ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ ଭୂମିଜ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଗୃହିତ ହୁଏନାହିଁ। ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ ଖାଇଲେ ଭୂମିଜ ସମାଜ ସାମାଜିକ ବାସନ୍ଦ କରେ। ମୂଷା ମାଂସ କେବଳ ନାବାଳିକାମାନେ ଖାଇ ପାରନ୍ତି। ଭୂମିଜମାନଙ୍କର ଗୁଣ୍ଡୁଚି ମୂଷା ମାଂସ, ଝିଙ୍କ ମାଂସ ଓ ସମ୍ବର ମାଂସ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ। ଅନେକ ପ୍ରକାର ଜୀବଙ୍କ ମାଂସ ସେମାନେ ବଣ ପାହାଡ଼ରୁ ଶୀକାର କରି ଆଣନ୍ତି। ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା(ସିମ୍ ବିଝଲି), ବତକ ଅଣ୍ଡା(କଡ଼୍ ବିଝଲି), କଇଁଛ ଅଣ୍ଡା(ହରଃ ବିଝଲି), ମୟୂର ଅଣ୍ଡା(ମାରାଏ ପିଟାଳି) କଙ୍କଡ଼ା ଓ ଗେଣ୍ଡା ମଧ ଆମିଷଖାଦ୍ୟ ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ। ଏସବୁ ସିଝାଇ ଚଟଣୀ, ତରକାରୀ, ପିଠା ଏବଂ ଖିରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ :

ଭୂମିଜମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି। ସେ ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟି ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା –

ଭାତ(ମାଂଢ଼ି) : ପ୍ରଥମେ ମାଟି ହାଣ୍ଡି ବା ଡ଼େକ୍‌ଚିରେ ଦୁଇସେର ମାପରେ ଚାଉଳ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଚାରିସେର ପାଣି ଚୂଲିରେ ବସାଇ ଗରମ କରାଯାଏ। ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଚାଉଳ ଧୋଇ ବା ନ ଧୋଇ

ପକାଇଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଚଟୁ ବା ଲାଉ ଚଟୁ (ଲାଉଆ ବକାଃ) ସାହାଯ୍ୟରେ କିଛି ଭାତ ବାହାରକୁ ଆଣି ଆଙ୍ଗୁଳିରେ ଚାପି ନରମ ହେବା ଜାଣିଲେ ହାଣ୍ଡିକୁ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣନ୍ତି । ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ଏକ ଢ଼ାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ବା ବିନା ଢ଼ାଙ୍କୁଣୀରେ ଭାତରୁ ପେଜ ଧିରେ ଧିରେ ଗଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏତିକିରେ ଗରମ ଭାତ (ଲଲଜାଗୁ ମାଡ଼ି/ଜାଗୁମାଡ଼ି) ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶେଷ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଭାତରୁ ପେଜ ବାହାର ନକରି କୂଅ / ନଈର ଥଣ୍ଡା ପାଣି ସେଥିରେ ଢ଼ାଳି ସଜ ପଖାଳ(ଦାଆଃ ମାଡ଼ି) ମଧ୍ୟ ଖିଆଯାଇଥାଏ । ସେହି ପଖାଳକୁ ରଖିଦେଇ ତାହା ଖଟା / ବାସି ପଖାଳ(ପାଖାଲା ମାଡ଼ି ବାସୀ ମାଡ଼ି) ଭାବରେ ଭୂମିଜମାନେ ଖୁବ୍ ଆଗ୍ରହ ସହ ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

ମହୁଲ ସିଝା (ମାଟ୍‌କାମ୍ ଡିକି): ମହୁଲକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇଦେଇ କେବଳ ସିଝିବା ମାପରେ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଇ ଖାଆନ୍ତି, ନଚେତ୍ ସେଥିରେ ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି(ଜଜ ଜାଂ) ଓ ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜି(କୁରଷି) ମିଶ୍ରିତ କରି ସିଝାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ମହୁଲ ସିଝା ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ରୁଚିକର ହୁଏ ବୋଲି ଭୂମିଜମାନେ କହନ୍ତି ।

ମହୁଲ ମୁଆଁ (ମାଟ୍‌କାମ୍ ପାଟୁ): ପ୍ରଥମେ ମହୁଲକୁ ହାଣ୍ଡିରେ ଭାଜି ଢ଼ିଙ୍କିରେ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ତା' ସହିତ ମକା ଖଇ(ଗାଙ୍ଗାୟ ଖଇ/ ଆତାଃ), ବାଜରା ଖଇ(ଗାଙ୍ଗାଏ ଖଇ/ଗାଙ୍ଗାଏ ଆତାଃ), ଖଟା ପାଳଙ୍ଗ/ ଟକ ଭେଣ୍ଡି ମଞ୍ଜି(ଜଜ ଆଲାଃ ଜାଂ), ଶାଳମଞ୍ଜି(ସାରଜମ୍ାଂ) ଏବଂ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଭଜା(ଚାଉଳ ଆତାଃ) ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଢ଼ିଙ୍କିରେ ଭଲ ଭାବରେ କୁଟି ଗୋଲ ଗୋଲ ମୁଆଁ କରାଯାଏ । ଏହା ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ମହୁଲ ଖିରୀ(ମାଦୁକାମ୍ ଲେଠେ / ମାଦୁକାମ୍ ସଲେ) : ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସହିତ କଞ୍ଚା ମହୁଲ ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଖିରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ଚିନି ପଡ଼ିଲେ ଅଧିକ ରୁଚି ସଂପନ୍ନ ହୁଏ, ନଚେତ୍ କେବଳ ଲୁଣ ପକାଇ କାମ ଚଳାଇ ନିଅନ୍ତି ।

ମାଂସ ପିଠା(ଜିଲୁପିଠା) : ମାଂସକୁ ତରକାରୀ କରି ସେଥିରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପଲମ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗରମ କରି ଗୋଲ ଗୋଲ ପିଠା ତିଆରି ହୁଏ ।

ମାଂସ ଖିରୀ (ଜିଲୁ ଲେଠେ) : ମାଂସକୁ ତେଲ ମସଲା ପକାଇ ପ୍ରଥମେ ତରକାରୀ ହୁଏ । ତା'ପରେ ସେଥିରେ ପାଣି, ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ମିଶାଇ ପୁଣି ଚୂଲୀରେ ସିଝାଇ ଘାଣ୍ଟନ୍ତି । ଭଲଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ ହୋଇଗଲେ ମାଂସ ଖିରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ ।

ଗେଣ୍ଡା ପିଠା (ଗେଣ୍ଡା ଲାଅଟ୍) : ଗେଣ୍ଡା ଦେହରୁ ଖୋଳପା ଛଡ଼ାଇ ଦେଇ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଧୋଇ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଗେଣ୍ଡା ତରକାରୀରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଚକଟି ଦିଆଯାଏ । ସେହି ଚକଟାକୁ ବହଳ ଭାବରେ ଉପର ତଳ ଶାଳପତ୍ର ଭିତରେ ରଖି ଟିପି ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ତାହା କେବଳ ଅଙ୍ଗାର ଥିବା ଚୂଲୀରେ ପକାଇ ସିଝାଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀରେ କଞ୍ଚା ଗେଣ୍ଡା ମାଂସ ସହିତ ଚାଉଳ ଚୂନା ଗୋଳାଇ ଉପର ତଳ ଶାଳପତ୍ର ଦେଇ ଗରମ ତାୱାରେ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏଥିରେ ମାଂସକୁ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ସିଝାପିଠା ବା ମଣ୍ଡାପିଠା (ଟାଲ୍‌କୁ ଲାଅଟ୍) : ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ଚିନି ବା ଗୁଡ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଢାଳି ଚକଟି ଦିଆଯାଏ । ତାହାକୁ ପୁଣି ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ବାମ୍ଫ ସାହାଯ୍ୟରେ ସିଝାଇ ଥାଆନ୍ତି ।

ପିତାଆଳୁ ସିଝା : ଜଙ୍ଗଲରୁ ପିତାଆଳୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଆଣି ଚୋପା ଛାଡାଇ ଦିଅନ୍ତି । ତାହାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ ଆକାରରେ ପତଳା ପତଳା କାଟି ଅଳ୍ପଲୁଣ ପାଣିରେ ସିଝାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ରାତି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ରଖି ତା'ପର ଦିନ ପାଣିରୁ ଉଠାଇଆଣି ଭକ୍ଷଣ କରନ୍ତି । ଡାକ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ସମୟରେ ଏହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

କନ୍ଦମୂଳ ସିଝା (କନ୍ଦମୂଳ ସାଙ୍ଗାନିକ୍ସି) : ଆମଦାନି କନ୍ଦମୂଳକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣିଦେଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ସିଝିଯିବା ପରେ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ଚୋପା ଛଡାଇ ଖାଆନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଆଳୁ ଭଳି ମାଂସ ସହିତ ମଧ୍ୟ ରନ୍ଧା ଯାଇଥାଏ । ମାଂସ ତରକାରୀରେ କନ୍ଦମୂଳ ପଡିଲେ ତରକାରୀ ଭଲ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ହୁଏ ।

ଭୂମିଜମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସଂରକ୍ଷଣ କରି ରଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି, ତାହା ଗୋଟିଏ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ହିଁ ଖାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ସେହିପରି ରୋଷେଇ ଘରେ କୌଣସି ପାତ୍ରରେ ରଖି ଢାଙ୍କି ଦିଆଯାଏ । କୁକୁର, ବିରାଡିଙ୍କ ପାଇଁ ରୋଷେଇ ଘରେ ସବୁବେଳେ କବାଟ ଲଗାଇ ଦିଆଯାଉଥାଏ । ତେବେ କେବଳ ପଖାଳ ଓ ହାଣ୍ଡିଆ ସଂରକ୍ଷିତ ରହେ । ପଖାଳ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ହାଣ୍ଡି ଗୋଟିଏ ଥାଏ । ସେଥିରେ ପଖାଳ ସରି ଗଲେ ଅଳ୍ପ ସଜା ରଖି ପୁଣି ସଜ ପଖାଳ ପଡ଼େ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପଖାଳ ଖଟାହୋଇ ପାଗ ଧରିଯାଏ । ଖଟାପଖାଳ - ଶାଗଭଜା ବା ଶୁଖୁଆ ପୋଡା ଭୂମିଜମାନଙ୍କର ଅତିପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ପଖାଳ ହାଣ୍ଡିଟିକୁ ଢଙ୍କା ଲଗାଇ ଅଳ୍ପ ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନ ବା ଚୁମୁଳା ଉପରେ ରଖନ୍ତି । ହାଣ୍ଡିଆ ସେହିପରି ହାଣ୍ଡିରେ ଢଙ୍କା ଦେଇ ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥାନରେ ରଖାଯାଇଥାଏ । ହାଣ୍ଡିଆରେ ମେରା ମିଶାଇ ରଖିଲେ ତାହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଦିନ ରହିପାରେ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ମେରା ଛାଣି ସେବନ କରାଯାଇପାରେ ।

ମସଲାର ବ୍ୟବହାର :

ଭୂମିଜମାନେ ରନ୍ଧା ତରକାରୀଠାରୁ ପନିପରିବା ପୋଡା ବା ପତୁଆ କରି ଖାଇବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ପରିବା ସିଝା ତରକାରୀ ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ତେବେ ପଖାଳ ସହିତ ଶାଗଭଜା, ବାଇଗଣ ପୋଡା, ଶୁଖୁଆ ପୋଡା, ମାଛ ପୋଡା ଚଟଣୀ କିମ୍ବା ଚକଟା ସେମାନଙ୍କୁ ଭାରି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ମନେହୁଏ । ମାଂସ ତରକାରୀ, କଙ୍କଡା ଝୋଳ, ମାଛ ଝୋଳ ଆଦି କଲେ ସେମାନେ ମସଲା ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମସଲା ଭୂମିଜମାନେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । କେବେ କେବେ ପରିବା ତରକାରୀରେ ମଧ୍ୟ ମସଲା ପଡ଼େ । ମସଲା ମଧ୍ୟରେ ପିଆଜ(ପିଆଜି), ରସୁଣ(ରାସୁଣୀ), ଲଙ୍କା (ମୁର୍ଚି), ଲୁଣ (ବୁଲୁଂ), ହଳଦୀ (ସାସାଂ), ସୋରିଷ (ମାନି), ଅଦା (ଅଦା), ଜିରା (ଜିରା), ତେଜପତ୍ର (ପିଆଜ ପତ୍ର) ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ସେମାନେ ମାଂସ ତରକାରୀରେ ହିଁ ମସଲା ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ମସଲା ମାଂସକୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ କରୁଥିବାର ଭୂମିଜମାନଙ୍କ ଧାରଣା ।

ମାଙ୍କିଡ଼ିଆ

ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଶିମିଳପାଳ ଅରଣ୍ୟ ଭିତରେ ବାରଗୁଲା ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରୁଥିବା ମାଙ୍କିଡ଼ିଆଙ୍କ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ନୀରଳସ ଟାଣ୍ଡା ଭିତରେ ଖୁମା କରି ଏମାନେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହୀତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଉପର ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି । ମାଙ୍କିଡିଆ ମାନଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଖୁବ୍ ଶୋଚନୀୟ । କାରଣ ହୁଏତ ହୋଇପାରେ ଯେ ଏମାନେ ଆଗରୁ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବସବାସ କରୁ ନଥିଲେ । ଜଙ୍ଗଲରେ ବୁଲି ବୁଲି କାଳାତିପାତ କରୁଥିଲେ । କେବେ କେମିତି ବର୍ଷା ଋତୁରେ ପାହାଡ ତଳ ସମତଳ ସ୍ଥାନ ବା ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ ପତ୍ର କୁଡିଆ କରି ରହୁଥିଲେ ।

ଅଧୁନା ମାଙ୍କିଡିଆ ମାନେ ବସତି ସ୍ଥାପନ କଲେଣି କିମ୍ବା ସରକାର ତରଫଂରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ବାସଗୃହର ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି ।

ସେମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଖାଳ । ସକାଳେ ଶାଳ ଦାନ୍ତକାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତି ଏବଂ ପଖାଳ ଖାଇ ଜଙ୍ଗଲକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଘରକୁ ବାହୁଡନ୍ତି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ । ପୁଣି ସନ୍ଧ୍ୟା ପରେ ଗରମ ପଖାଳ ବା ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ଗରମ ଭାତ ଖାଆନ୍ତି ।

ଏମାନଙ୍କର ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶାଗ । ସଜନା(ମୁଗାଁକା), ମାମ୍ଡି (ମାଠାଳା), ବାଇବିଣ୍ଡି ବା ଗୁଡ୍ମହନ୍, ନଡରଡୁଙ୍କ (ନରଡଙ୍କ), ଗାଡ୍ରିବାସାରୁ, ଟକଭେଣ୍ଡି, ଜଙ୍ଗଲି ଶାଗ (କାଣ୍ଟିଆଳା) ଇତ୍ୟାଦି ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ କେବେ କେମିତି ଛତୁ (ପତଡା, ବଉଛତୁ, ରୁଟ୍କା, ଟିକିରା ଇତ୍ୟାଦି) ମଧ୍ୟ ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି । ପଖାଳ ସହିତ ଖଟା (ତେନ୍ତୁଳି, ଟକଭେଣ୍ଡି) କିମ୍ବା କିଛି ନ ମିଳିଲେ ଲୁଣ ଲଙ୍କା ସହାୟତାରେ ପଖାଳ ଖାଆନ୍ତି ।

ଅଣଆଦିବାସୀମାନଙ୍କ ପରି ମାଙ୍କିଡିଆମାନେ ଅନେକ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ମାନନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଉତ୍ସବ ଦିନ ମାନଙ୍କରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି ନାହିଁ କେବଳ ଆର୍ଥିକ ଅନଟନ ଯୋଗୁଁ । ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ମାନଙ୍କରେ ଏମାନଙ୍କର ହାଣ୍ଡିଆ ଜରୁରୀ । ନଚେତ୍ ସେଇ ଗତାନୁଗତିକ ଭାତ ଓ ଶାଗ । ମିଳିଲେ ମାଂସ (ଗୋରୁ, ହାତୀ, ବାଘ, ଭାଲୁ, ସିଂହ, ଗଣ୍ଡା, ମେଣ୍ଢା – ଏତିକି ବାଦ୍ ଏମାନେ ସବୁ ମାଂସ ଖାଆନ୍ତି), ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଆନ୍ତି । ଡାଲି, ଆଳୁ ମଧ୍ୟ ଆଣନ୍ତି । ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ହେଲେ ମାଙ୍କିଡିଆ ମାନେ ପାଖ ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ ବୁଲି ବୁଲି ପିଠାପଣା, ଖିରୀପୁରୀ ସଂଗ୍ରହ କରି ଖାଆନ୍ତି ।

ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ମାଙ୍କିଡିଆ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ସେମିତି କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ନାହିଁ । ମୁଖ୍ୟ ହେଉଛି ମା କ୍ଷୀର । ଯେତେ ଦିନ ବା ଯେତେ ବର୍ଷ ଯାଏ ପିଲା ମା କ୍ଷୀର ଖାଇପାରେ । ଭାତ ଖାଇବା ଭଳିଆ ପିଲା ହୋଇଗଲେ ସାଧାରଣ ଭାତ ଓ ଶାଗ ପିଲାଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ମା'ଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ସେପରି କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ । ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମା ମାନେ କେବଳ ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବାର ୧/୨ ମାସ ଯାଏ ଆମିଷ, ଖଟା, ପଖାଳ (ଖଟା) ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ନଚେତ୍ ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର କିଛି ବାରଣ ନଥାଏ । ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବର ୧/୨ ମାସ ଯାଏ ଆମିଷ ଏବଂ ଖଟା ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ନିଷେଧ କରାଯାଇଥାଏ । ପିଲା ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରୁ କେବଳ ମା କ୍ଷୀର ଏବଂ ଭାତ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ଭାତ ଖାଏ । ସେଇ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ । ତେଣୁ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ବାରଣ ନାହିଁ । ବାହାଘର ସମୟରେ ବରକନ୍ୟା ଦୁଇ ଦିନ ଉପାସ ରହନ୍ତି (ଚୂଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ଖାଇପାରନ୍ତି) । ଭାତ, ମଦ, ହାଣ୍ଡିଆ, ଆମିଷ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ । କୌଣସି ପୂଜା ଶେଷରେ ଆମିଷ ଭୋଗ (ବଳି) ଖାଆନ୍ତି ।

ମାଙ୍କିଡିଆମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକାର ବିଶେଷ କିଛି ନାହିଁ । ମୁଖ୍ୟ ଭାତ (ମାଣ୍ଡି) । ଭାତ ସେମାନେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ରାନ୍ଧୁଥିଲେ । ଏବେ ପ୍ରାୟ ଡେକ୍‌ଚି କଲେଣି । ଚୁଲୀରେ କାଠ ଜାଳି ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତି । ଚାଉଳ କୁଲାରେ ପାଛୁଡ଼ି ଧୋଇବା ହେଉ ବା ନହେଉ ଗରମ ପାଣିରେ ପଡେ । ଚାଉଳ ସିଝିଗଲେ ପେଜ ଗଡାଯାଏ । ପଖାଳ ହେଲେ ପେଜ ସେଥିରେ ରହେ । ଯଦି ଡାଲି, ଆଳୁ ଥାଏ ତ ରାତିରେ ଗରମ ଭାତ ଖାଆନ୍ତି । ନଚେତ୍ ସବୁବେଳେ ପଖାଳ । ଭାତ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ପାଣି ଢଳାଯାଏ ।

ମାଂସ : ମସଲାକୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ପଥରରେ ଛେଚି ଦିଆଯାଏ । ମାଟି ଢାଳ ବା ସିଲଭର୍ କଡେଇରେ ସୋରିଷ ତେଲ ପକାଇ ମସଲା ଭାଜନ୍ତି । କିଛି ସମୟ ପରେ ମାଂସ ପଡେ ଓ ପୁଣି ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଣି ଢଳାଯାଏ । ୨୦/୨୫ ମିନିଟ ପରେ ମାଂସ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ ।

ଶାଗ : ଢାଳରେ ଆଗ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦିଆଯାଇ ଲୁଣ ପଡେ । ଢାଳକୁ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ସେଥିରେ ଶାଗ ପକାଯାଏ । ତାରି ଉପରେ ରସୁଣ ଦିଅନ୍ତି କିମ୍ବା ତେଲ ଥିଲେ ଚୁଙ୍କ ଯାଏ ।

ପରିବା ତରକାରୀ : ପାଣିରେ ସିଝାଇ ତେଲ ମସଲା ଥିଲେ ଚୁଙ୍କ ଯାଏ କିମ୍ବା ଆଗ ଚୁଙ୍କାଯାଏ ।

ମାଙ୍କିଡିଆ ସବୁବେଳେ ଭୂଇଁରେ ବସି ଖାଆନ୍ତି । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଆସିଲେ ପଟିଆ ପଡେ । ଡାଲି, ଆଳୁ କିମ୍ବା କୁକୁଡା ତରକାରୀ ହୁଏ । ହାଣ୍ଡିଆ, ମଦ ମଧ୍ୟ ଚାଲେ । ଏମିତି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସେମାନେ ଭୂଇଁରେ ବସି ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଘରେ ସମସ୍ତେ ଅଲଗା ଅଲଗା ଖାଇବା ନିୟମ । ପୁରୁଷ ଲୋକ ସହିତ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ କିମ୍ବା ପିଲାମାନେ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ପିଲା ଓ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ସାଂଗରେ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ରାମ (ଦାସୀ) ଆସିବ । ଏବ ଅବଶ୍ୟ ଏହି ନିୟମ କୋହଳ ହୋଇଗଲାଣି । କିଏ କିଏ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସାଂଗରେ ଖୁଆଉଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କୁ ନୁହେଁ ।

ସକାଳେ ଶାଗ ପଖାଳ, ରାତିରେ ଶାଗ ଗରମ ପଖାଳ ବା ଭାତ - ଏତିକି ହେଉଛି ମାଙ୍କିଡିଆ ମାନଙ୍କର ନିତି ଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ । ତେବେ ସିଆଡି ଛେଲିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉପକରଣ (ଶିକା, ପଘା, ଡାହୁଣୀ, ବରେହି, ଟୁପା, ଅନ୍ଧ, ଯୁତ) ଇତ୍ୟାଦି ବିକ୍ରିରୁ ଯାହା କିଛି ବଳେ, ତେବେ ଏମାନେ ହାଣ୍ଡିଆ ପିଇଥାଆନ୍ତି । କେଉଁଠି କିଛି କାମ ମିଳିଲେ ସେଥିରୁ ପଇସା ପାଇ ମଧ୍ୟ ଏମାନେ ହାଣ୍ଡିଆ ପିଇ ଦିଅନ୍ତି । ଆବାଳ ବୃଦ୍ଧ ବନିତା ସମସ୍ତଙ୍କର ହାଣ୍ଡିଆ ପ୍ରିୟ । ଅବଶ୍ୟ ସ୍ଥାନ ବିଶେଷରେ ଏଥିରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ରହିଛି । ଶାଗ ଜଙ୍ଗଲରୁ ଆଣନ୍ତି କିମ୍ବା ଗାଁରୁ ମାଗନ୍ତି କିମ୍ବା ସିଆଡି ଦଉଡି, ପଘା ଇତ୍ୟାଦି ବଦଳରେ ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରୁ ଶାଗ ଆଣି ଥାଆନ୍ତି । କେଉଁଠି କେମିତି ବସ୍ତି ଭିତରେ ସଜନା ଗଛ ଲଗାଯାଇଥିବାର ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଯାଇଛି ।

ଲାଞ୍ଜିଆ ସଉରା

ଓଡ଼ିଶାର ସର୍ବତ ଏମାନେ ବାସ କରୁଥିଲେ ହେଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ରାୟଗଡ଼ା, ଗଜପତି, ସମ୍ବଲପୁର, ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ବହୁଳ ଭାବରେ ବାସ କରନ୍ତି । ୨୦୦୧ ଜନଗଣନା ଅନୁସାରେ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି ୪,୭୩,୨୩୩ ।

ଲାଞ୍ଜିଆ ସଉରା ଲୋକମାନେ ଚାଷରୁ ଯେତିକି ଧାନ ପାଇଥାନ୍ତି ତାହା ପ୍ରାୟ ୩/୪ ମାସ ଭିତରେ ସରିଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଭାତକୁ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ନେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ୩/୪ ମାସ ପରେ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ଚେର, ମୂଳ, ଛତୁ ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ।

ଲାଞ୍ଜିଆସଉରା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ "ପେଜ" ବା ଜାଉକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ସେମାନେ ବାଜରା ଚାଉଳ (କାମ୍ବୁରୁଂ), କାଙ୍ଗୁ ଚାଉଳ୍ (ବୁରଇରୁଂ), ଧାନଚାଉଳ (ସାର କୁଲ) ଇତ୍ୟାଦି ସହିତ ଖଟା ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ (ସୁସୁନାବ୍) ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି ଯାହାକୁ କି ଜାଉ (ତୁଣ୍ଡାକୁଲ) ବା ଆରାଂକୁଲ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପେଜ ବା ଜାଉକୁ ସେମାନେ ଦିନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ପରିବାରର ବାଳବୃଦ୍ଧ ବନିତା ଖାଇଥାନ୍ତି । ସକାଳୁ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଖାଇ ଯାଇଥାନ୍ତି ପୁଣି ୨ଟା ବେଳେ କାମରୁ ଫେରିଲେ ଖାଇଥାନ୍ତି ନହେଲେ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ଯାଇଥାନ୍ତି ଖାଇବା ପାଇଁ ପୁଣି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇ ନିଦ୍ରା ଯାଇଥାନ୍ତି ।

ଏହା ସହିତ ଲାଞ୍ଜିଆସଉରାମାନେ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା, ଶାଗ, ଛତୁ, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଲାଞ୍ଜିଆସଉରାମାନେ ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡାଲି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଯଥା: କୋଳଥ ଡାଲି (ଅଡ଼ାଇ), ମୁଗ ଡାଲି(ମୁଗା), ବିରିଡାଲି (ସବିରି ମୁଇଁ), ହରଡ ଡାଲି (ରଗଡା), କାନ୍ଦୁଲ ଡାଲି (ରଗ) ଇତ୍ୟାଦି ।

ଲାଞ୍ଜିଆସଉରାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଋତୁରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ସ୍ଥାନ ଦେଇଥାନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା: ଖଟାପାଳଙ୍ଗ(ସୁସୁନାବ୍), ସମବିଲା ଶାଗ (ସମ୍ତିଲାବ୍), ସଜନା ଶାଗ(ମୁରିଗ), କୋଶଳା ଶାଗ(ଉର୍ବଣ୍ଡା), କଖାରୁ ଶାଗ(ଆତୁଙ୍ଗଇ), ସାରୁଶାଗ (ଖାରୁଅ), ପୋଇଶାଗ(ଲାମନାମୁନ୍ନାବ୍), କଡାଶାଗ(କେଂତୁଙ୍ଗା), ପାଳଙ୍ଗଶାଗ (ଅନେଂଗାବ୍) ।

ଦୈନନ୍ଦିନର ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ବାଇଗଣ(ଆଣ୍ଡାରାଇ), କଖାରୁ (ଆଡୁଙ୍ଗ), ଲାଉ (ଲାଉ), ଜହ୍ନି (ଜହ୍ନି), ଭେଣ୍ଡି (ବେଣ୍ଡି), ବିଲାତି ବାଇଗଣ (ସିମାଡ଼ାଇ), କଲରା (କାରିଲା), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଅମ୍ବୁର୍ତି), ଖମ୍ବଆଳୁ(ପାତା ଡାଗାଇ), ସଜନାଛୁଇଁ (ମୁରିଗା), କାକୁଡି (ଏଣ୍ଡ୍ରା), ପୋଟଳ(ଯାକା), କାଙ୍କଡ(ସାକୁଡା) ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେମାନେ ମାଛ (ଆସାଆୟ), ଶୁଖୁଆ (ଆସା), ଅଣ୍ଡା (ଆରେସିମ୍), କଙ୍କଡା (କିନାଡ୍), ଗେଣ୍ଡା (ଗୋଲୁ), ଚିଙ୍ଗୁଡି (ସାର୍ଜାଡ୍) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ତରକାରୀ କରି ତାହାକୁ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଛଡା ପିଆଜ, ଲଙ୍କା (ମରିଚ), ଲୁଣ (ବିଶିଡ୍), ଛତୁ(ବଡି) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ବିଭିନ୍ନ ଋତୁରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫଳ ଯେମିତିକି ଆମ୍ବ (ଉଡ଼ା), ପଣସ (ପଡସା), କେନ୍ଦୁ (ତାରିଲ), ମକା (ଜହ୍ନା), ଜାମୁକୋଳି (କୁରଗାଡ୍), ଖଜୁରୀକୋଳି (ସିଣ୍ଡି), ଚରକୋଳି (ତାରାବ୍) ଇତ୍ୟାଦି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କନ୍ଦା(ଗାନାଇ) ଯେମିତିକି ପିତ୍ତଳକନ୍ଦା(ଗାଡାଗାଇ), ପିତାକନ୍ଦା (ଗୁଡିଗାଇ), ଖମ୍ବଆଳୁ (ପାତା ଡଗାର) ଇତ୍ୟାଦି । ଏହାଛଡା ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଅଭାବ ସମୟରେ ଆମ୍ବଟାକୁଆ ତଥା ତେନ୍ତୁଳି ମଂଜିର ଗୁଣ୍ଡକୁ ଖରାଦିନେ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ସେହିଭଳି ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ସେମାନେ କେତେକ ଜିନିଷ ତିଆରି କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କର ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ନିଆଯାଇଥାଏ । ଏହାଛଡା ବଣରୁ କେତେ ପ୍ରକାରର ମୂଳ, ଛତୁ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଇ ସେମାନେ ବର୍ଷର କେତେକ ସମୟ କଟାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଲାଞ୍ଜିଆସଉରାମାନେ ପଖାଳ ଭାତ (ତୁଣ୍ଡାକୁଲ), ଶୁଖୁଆ (ଆମ୍ବାର୍ୟ) ପୋଡା ଇତ୍ୟାଦି ସହିତ କେତେକ ପ୍ରକାରର ଶାଗକୁ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ପେଜ ବା ଜାଉ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ସବୁ ପେଜ ବା ଯାଉ ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟରୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ସେଗୁଡିକୁ ସେମାନେ ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଉତ୍ପାଦନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାର ଉତ୍ପାଦନର ପରିମାଣ ଏତେ କମ୍‌ଯେ ଏହା ମାତ୍ର ୩/୪ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ବଦଳିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଯାହା ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ମିଳେ ତାକୁ ହିଁ ସେମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଦିନକୁ ୩ଥର ଖାଇଥାନ୍ତି । ସକାଳୁ ପ୍ରାୟ ୬ଟା ବେଳକୁ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ ବକ୍ତଟି ଖାଇ ନେଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ତା'ପରେ ବାହାରିଯାନ୍ତି ନିଜର କର୍ମସଂସ୍ଥାନକୁ । କେହିକେହି ଦୁଇଟା ବେଳେ ଫେରି ଘରେ ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ନହେଲେ ସେମାନେ ସାଙ୍ଗରେ ଏହି ପେଜ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତି । ପୁଣି ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ କାମରୁ ଫେରି ରୋଷେଇ କରି ପ୍ରାୟ ସନ୍ଧ୍ୟା ୭/୮ଟା ଭିତରେ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ଶୋଇପଡିଥାନ୍ତି । ଛୋଟଛୁଆମାନେ ଅଧିକ ଥର ଖାଇଥାନ୍ତି । ଦିନରେ ପ୍ରାୟ ଦୁଇଥର ରୋଷେଇ ହୁଏ; – ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଭାତ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ତରକାରୀ

ହୋଇଗଲେ ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ । ବଳକା ଭାତରେ ସେମାନେ ପାଣି ମିଶାଇ ପଖାଳ କରି ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପେଜ ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଲାଞ୍ଜିଆସଉରା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପର୍ବପର୍ବାଣୀକୁ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ପିଠାପଣା ପ୍ରାୟ କରିନଥାନ୍ତି ବା ସେମିତି କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ନଥାଏ । ପର୍ବପର୍ବାଣୀମାନଙ୍କରେ ପୋଡୁ ମାରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଯଦିଓ ପୋଡୁ ମାଂସରୁ କିଛି ବଞ୍ଚିଲା ତା'ହେଲେ ତାକୁ ଶୁଖାଇ କରି ଅନ୍ୟ ଦିନ ପାଇଁ ରଖି ଦେଇଥାନ୍ତି । ପର୍ବପର୍ବାଣୀମାନଙ୍କରେ ଖାଦ୍ୟର କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ନଥାଏ । ଲାଞ୍ଜିଆସଉରା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ପାଳନ କଲେ ମଧ୍ୟ କେବଳ ପୋଡୁମାଂସ ସହିତ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ତାହା ମଧ୍ୟ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ମାଂସ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଭାତ ଓ ପାନୀୟ ମଧ୍ୟ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି ।

ସଉରା ସମାଜର ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ କିଛି ନଥାଏ । ପିଲାଜନ୍ମ ହେବାର ଛଅ ସାତମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମାଆ କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ କିଛି ଦିଆଯାଇନଥାଏ । ଛଅ ସାତମାସ ହେବା ପରେ ବଡଲୋକମାନେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି, ତାକୁ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଚୋବାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ବଡଲୋକ ମାନେ ଖାଦ୍ୟକୁ ହାତରେ ଚକଟି କରି କିମ୍ବା ନିଜେ ପାଟିରେ ଚୋବାଇକରି ଶିଶୁଟିର ପାଟିରେ ଦେଇଥାନ୍ତି । ପିଲାଟି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଡ ହେବା ସହିତ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ କିଛି ଅସୁବିଧା କରେ ନାହିଁ ।

ଲାଞ୍ଜିଆସଉରା ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ନଥାଏ । ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି; ତାହା ହେଲା ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ, କାଙ୍ଗୁଜାଉ, ଖଟାପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ସାରୁଶାଗ, କଖାରୁ ଶାଗ, କୋଶଳା ଶାଗ, ସଜନାଶାଗ, ପୋଇଶାଗ, ପଖାଳଭାତ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା; ଯଥା: ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ସାରୁ, କଖାରୁ, ଲାଉ, ଜହ୍ନି, ଭେଣ୍ଡି ଇତ୍ୟାଦି । ସେହିପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କନ୍ଦା; ତାଳ, ପଣସ, ଆମ୍ବ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କୋଳି, ମାଛ, ମାଂସ, କଙ୍କଡା, ଶୁଖୁଆ, ଗେଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ନଥାଏ । ମାଆମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର କିଛି ଅଲଗା ନଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଯେଉଁଦିନ ପିଲାଟିଏ ଜନ୍ମକରେ ତାର ଆଠ ଦଶଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କୁ ଧାନଚାଉଳର ଭାତ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ତରକାରୀ କରିଦିଆଯାଇଥାଏ । ତା'ପରେ ସଂପୃକ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଟିକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସଂପୃକ୍ତ ମହିଳାର ଖାଦ୍ୟରେ ଆଉକିଛି ବାରଣ ନଥାଏ କେବଳ ଶାଗର ପରିମାଣ ଟିକେ କମ୍ ଥାଏ ।

ଲାଞ୍ଜିଆ ସଉରା ସଂପ୍ରଦାୟର ଖାଦ୍ୟରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାରଣ ଥାଏ । କାରଣ ଛୋଟ ପିଲାଟିଏ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ ତାକୁ ଛଅ-ସାତମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ନଥାଏ । କାରଣ

ସେତେବେଳେ ତା'ର ହଜମ କରିବା ଶକ୍ତି ଖୁବ୍ କମ୍‌ଥାଏ । ତା'ପରେ ତାକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀମାଆ, ବିବାହିତ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା, ଯୁବକ ଯୁବତୀ, ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧା ଇତ୍ୟାଦି ତଥା ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ବାରଣ ନଥାଏ । କେବଳ ଛୁତିକିଆ, ମୃତିକିଆ ବେଳେ କେହି ତାଙ୍କ ଘରୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସେହିପରି ପୂଜାପର୍ବ ନସରିବା ଯାଏ ଖାଦ୍ୟ ଖିଆଯାଏନି । କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୂଜା ପର୍ବ ପୂର୍ବରୁ ଫଳମୂଳ ଖିଆଯାଏନି । ସେହିପରି କେତେକ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ପୂଜାରୀ 'ମାଝୀ' ଉପବାସ କରେ । ଔଷଧ ସଂଗ୍ରହ ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ କେତୋଟି ବାରଣ ପାଳନ କରାଯାଏ ।

ଏହି ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଆମିଷ ଭୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଖାଉଥିବା ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପୋଡୁମାଂସ (ବପଡେଲ ଜେଲୁ), ଠେକୁଆ ମାଂସ (ପାଣ୍ଡେର୍ ଜେଲ୍), କୁକୁଡା ମାଂସ (କାସିଂଜେଲ୍), ଛେଳିମାଂସ (କିମେ ଜେଲ୍), ଘୁଷୁରୀମାଂସ (କାମ୍ବୁରଜେଲ୍), ବତକ ମାଂସ (କାପାରା /ପାପାରା ଜେଲ୍), ବରାହ ମାଂସ (ତୁଲକ୍‌ବୁନ୍ ଜେଲ୍), ହରିଣ ମାଂସ (ଆଲିବ୍ ଜେଲ୍), ସମ୍ବର ମାଂସ (କୁନ୍‌ସର୍ ଜେଲ୍), ଗୟଳମାଂସ (ଗାଡାବଂ /ସାୟଲ୍ ଜେଲ୍), ମେଣ୍ଢାମାଂସ (ଏମୁକୁଣ୍ଡଡ଼ା ଜେଲ୍), ମୂଷାମାଂସ (କୁମ୍ବୁଲ ଜେଲ୍), ସାପ ମାଂସ (ଜା' ଜେଲ୍), ଗୁଣ୍ଡୁଚିମୂଷା ମାଂସ (ଗଣ୍ଡି ଜେଲ୍), ଗୋଧିମାଂସ (ଗୁଇ/ ବାସାର୍ ଜେଲ୍) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରିୟ । କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡା (ଆରେସିମ୍), ବତକ ଅଣ୍ଡା (କାପାଜାରେ ସିମ), କଇଁଛ ଅଣ୍ଡା (କୁଲଆରେ), କଙ୍କଡା (କିନାଟ୍), ଗେଣ୍ଡା (ଗୁଲୁ), ଚିଙ୍ଗୁଡି (ସାର୍ଜାବ୍ୟ), ଶୁଖୁଆ (ଆଶାରାୟ), ମାଛ (ଆସାଆୟ), ଚେଙ୍ଗମାଛ (ଆଡୁୟ) ମାଗୁର ମାଛ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସେମାନେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡାଲି ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ ଯଥା କୋଳଥ ଡାଲି(ଅଡ଼ାଇ), ବିରିଡାଲି(ବିରିମୁଇଁ), ମୁଗଡାଲି(ମୁଗା),ହରଡ ଡାଲି (ରଗଡା), କାନ୍ଦୁଲ (ରଗ), ଝୁଡଙ୍ଗ(କାନ୍‌ଡ୍ରମ୍) ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ ହେଲା ପୋଇଶାଗ ଲାମ୍‌ନାମୁନ୍ନାବ୍(ଲାନ୍ନାସୁନ୍ନା), ସଜନା ଶାଗ(ମୁରିଖାବ୍), କୋଶଳା ଶାଗ(ଉର୍ବଣ୍ଡାବ୍), କଖାରୁ ଶାଗ(ଆତୁଙ୍ଗଲବ୍), ଖଟାପାଲଙ୍ଗ(ସୁସୁନାବ୍), ସାରୁପତ୍ର(ସାରୁଅରେବ୍) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ପନିପରିବା ମଧ୍ୟରେ ବାଇଗଣ(ଆଣ୍ଡାରାଇ), କଖାରୁ(ଆତୁଙ୍ଗ), ଲାଉ(ଲାଉ), ଜହ୍ନି(ଚିଚିଣ୍ଡା), ବିଲାତି ବାଇଗଣ(ସିମାଡ଼ାଇ), କଲରା(କାରିଲା), ଅମୃତଭଣ୍ଡା(ଅମ୍ଭୃର୍ତ), ଭେଣ୍ଡି(ବେଣ୍ଡି), ଖମ୍ବ ଆଳୁ (ପାତାଡ ଗାଇ), କନ୍ଦମୂଳ (ଗାନୁଗାଇ), ସଜନାଛୁଇଁ(ମୁରିଗା), ପିଢ଼ଳକନ୍ଦା(ଗାଡ଼ଗାଇ), ସାରୁ(ସାରୁଗାଇ), କାଙ୍କଡ(ସାକୁଡା), କାକୁଡି(ଏଣ୍ଡ୍ରା), ପୋଟଳ(ଯାକା) ଇତ୍ୟାଦି ପନିପରିବାକୁ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ବାଜରା ଚାଉଳ ଯାଉ(କମ୍ବୁରୁଂ), କାଙ୍ଗୁ ଚାଉଳ ଯାଉ(ବୁରଇରୁଂ) ଧାନର ଚାଉଳ ଭାତ(ଡାରେକୁଲ), ମକା(ଜହ୍ନା) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଲାଞ୍ଜିଆ ସଉରା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ଧାନ "ଋଉଲ"ରୁ ଭାତ:

ପ୍ରଥମେ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ରଖି ଚୁଲିରେ ଗରମ କରାଯାଏ । ହାଣ୍ଡିର ପାଣି ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଋଉଳ ପକାଯାଏ । ଋଉଳ ସିଝି ନରମ ହେବା ପରେ ସେହି ହାଣ୍ଡିରୁ ପେଜ ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ । ସିଝିଥିବା ଋଉଳକୁ ଗରମ ଭାତ ଆକାରରେ ଖିଆଯାଇଥାଏ । ଯଦିଓ ଭାତ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଅବଶିଷ୍ଟ କିଚ୍ଛି ରହିଯାଇଥାଏ ତାହେଲେ ଭାତରୁ ଯେଉଁ ପେଜ କଢାଯାଇଥାଏ ସେଥିରୁ କିଚ୍ଛି ମିଶାଯାଇ ଓ କିଚ୍ଛି ପାଣି ମଧ୍ୟ ମିଶାଯାଇ ତାକୁ ପଖାଳଭାତ ଆକାରରେ ଖିଆଯାଏ ।

ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନା ସହିତ ଲୁଣ ଓ ଖଟା ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ମିଶାଯାଇ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଦେଇ ଏହାକୁ ଚୁଲିରେ ଗରମ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଗରମ ହୋଇ ସିଝିବା ପରେ ଯାଉରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନା ଯାଉ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ସଉରା ଆଦିବାସୀ ତିନିବଳା ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପଲଉ (ବାନରାଇଜାନକୁଲ /ଯାଉକୁଲ୍):

ପୋଡ୍ଡୁ, ଘୁଷୁରି, ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ପଶୁର ମାଂସ ସହିତ ଧାନ ଋଉଳର ଚୁନା କିମ୍ବା ମାଣ୍ଡିଆର ଚୁନା କିମ୍ବା ସୁଆଁର ଚୁନାକୁ ପାଣି ଦେଇ ମିଶାଯାଏ । ସେଥିରେ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଦିଆଯାଇ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ରଖି ଦେଇ ଚୁଲି ଉପରେ ବସାଇ ଭଲଭାବରେ ସିଝାଯାଏ । ହାଡୁଆ ମାଂସ ସହିତ ଶସ୍ୟର ଚୁନାଗୁଡିକ ଭଲ ଭାବରେ ନିଆଁରେ ସିଝି ସାରିବା ପରେ ତାକୁ ଚୁଲୀରୁ କାଢି ଆଣାଯାଏ । ଏହାକୁ ପଲଉ ଆକାରରେ ଲାଞ୍ଜିଆସଉରାମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ମାଛ ତରକାରି (ଆୟଗାଜଙ୍ଗାବ୍):

ଲାଞ୍ଜିଆ ସଉରାମାନେ ମାଛକୁ ଭଲଭାବରେ ବାଛି ତାକୁ ଧୁଆଧୋଇ କରି ମାଛରେ ଲୁଣ, ମରିଚ, ହଳଦୀ ଦେଇ କରି ରାନ୍ଧିଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମସଲା ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ମାଛ ପତ୍ରପୋଡା (ଲାଙ୍ଗଗର୍ଛ/ପାବ୍ୟତଂ/ତାନଂଗାଲ୍):

ଲାଞ୍ଜିଆ ସଉରାମାନେ ଜମିକୁ ଯାଇଥିବା ସମୟରେ ସେଠାରେ ମାଛ ରାନ୍ଧିଲେ, ତାହାକୁ ସେମାନଙ୍କ ଭାଷାରେ 'ଲାଙ୍ଗଗର୍ଛ' କୁହାଯାଏ । ମାଛକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବାଛି କରି ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇଥାନ୍ତି । ତା'ପରେ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ପତ୍ରରେ ଲୁଣ, ମରିଚ, ହଳଦୀ ଦେଇ ପୋଡିଥାନ୍ତି । ମାଛ ନିଆଁରେ ପୋଡି ସିଝିଯିବା ପରେ ତାକୁ ଆଣି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଗେଣ୍ଡା ପଲଉ (ବରୋଇ/ମୋଡ଼ଇ):

ଝରଣାରୁ ଲାଞ୍ଜିଆ ସଉରାମାନେ ଗେଣ୍ଡା ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଂନ୍ତି । ଗେଣ୍ଡାର ମାଂସକୁ ତାର ଖୋଳରୁ କାଢି ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇ ସଫା କରିଥାନ୍ତି । ତା'ପରେ ଧାନ ଋଉଳ ଚୁନା ସହିତ ଏହି ଗେଣ୍ଡା ମାଂସକୁ ମିଶାଇଥାନ୍ତି ଓ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ମରିଚ ଇତ୍ୟାଦି

ଦେଇଥାନ୍ତି । ତା'ପରେ ଏହାକୁ ହାଣ୍ଡିରେ ପୁରାଇ ପାଣି ଦେଇ ଚୁଲିରେ ବସାଇଥାନ୍ତି । ପାଣି ଗରମ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଚୁନା ଓ ମାଂସ ସିଝି ଗେଣ୍ଡାପଲଉରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ତା'ପରେ ସଉରାମାନେ ଏହାକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଗେଣ୍ଡା ମାଂସ ତରକାରୀ (ଗୁଲୁଗାଜଙ୍ଗବ୍):

ଗେଣ୍ଡାକୁ ଭଲଭାବରେ ତା'ର ଖୋଳ ମଧ୍ୟରୁ ସଫା କରାଯାଇ ତାକୁ ପାଣିରେ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଧୁଆଯାଏ । ତା'ପରେ ସେହି ମାଂସରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କାମରିଚ ଓ ହଳଦୀକୁ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ ତାକୁ ନେଇ ହାଣ୍ଡିରେ ରଖନ୍ତି ଓ ସେଥିରେ ମାପ ଅନୁଯାୟୀ ପାଣି ଦେଇ ଚୁଲୀରେ ଗରମ କରିଥାନ୍ତି । ଗେଣ୍ଡାମାଂସ ସିଝିବା ପରେ ତାକୁ ଚୁଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ଓ ତା'ପରେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

କନ୍ଦା :

ଲାଞ୍ଜିଆ ସଉରାମାନେ ବଣଜଙ୍ଗଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କନ୍ଦା ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । ତାକୁ ସେମାନେ ସିଝାଇ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମସଲା ଏଥିରେ ପକାନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଲାଞ୍ଜିଆ ସଉରା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ମସଲା ହିସାବରେ ସାଧାରଣତଃ ଲୁଣ (ବୁସଡ୍), ଲଙ୍କାମରିଚ (ମରିଚ୍ଛ), ହଳଦୀ (ସାଂସାଂଗ) ଓ ପିଆଜ (ଆନ୍‌ସୁଡ଼ା) ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମସଲା ବିଷୟରେ ଏମାନଙ୍କର ଧାରଣା ନାହିଁ । ଏମାନେ ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା, ଲୁଣ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ଲୋଧା

ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାର ମୋରଡ଼ା ବ୍ଲକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋଧା ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋଧାମାନେ ଖୁବ୍ ପରିଚିତ । ଏମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସମତଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାସ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିରେ ସାମାନ୍ୟ ଭିନ୍ନତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଲୋଧା ଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକମାନେ ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ଭାତ ଗରମ ପଖାଳ ଓ ନାନା ଜାତିର ଶାଗକୁ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହି ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ହାଣ୍ଡିଆକୁ ଓ ଶିଶୁମାନେ ଫଂଳମୂଳକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ମହୁଲ ସିଝା (ମହୁଲ ମୁଆଁ), ମହୁଲ ଖିରି, ମାଂସ ପୁଡା, ଗେଣ୍ଡା ପୁଡା, କଙ୍କଡା ପୁଡା, ପଣସ ସିଝା, ଚୂଡା, ମୁଢି, ଆଳୁ ସିଝା, ମାଂସ ପତୁଆ, ଗେଣ୍ଡା ପତୁଆ, କଙ୍କଡା ପତୁଆକୁ ପ୍ରଧାନ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ପୁଣି ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହିତ ଏକପ୍ରକାର ଚେର ଚାମୁଆକୁ ନିଆଁରେ ପୋଡି ଆହାର କରନ୍ତି । ବୃଦ୍ଧ ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ହାଣ୍ଡିଆ, ମଦ ସହିତ ମାଂସ ପୁଡା, ମାଂସ ପତୁଆ, ଗେଣ୍ଡା ପୁଡା, ଗେଣ୍ଡା ପତୁଆ, କଙ୍କଡା ପୁଡା, କଙ୍କଡା ପତୁଆକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ସଂପର୍କୀତ ଏକ ଗୀତରେ କହନ୍ତି –

ଦିନ ଗେଲ ସମାଏ ଗେଲ
କବେ ଆର ହାମିଖାବ ଭାଲ
ହାଁସିବ ଖେଲିବ
ନିଶା ଭୋର ଖାବ
ଆରହିଁ ଖାବ ପୁଡା ମାଂସ ସଙ୍ଗେ
ହାଣ୍ଡିଆ ମଦ ରଙ୍ଗେ ରଙ୍ଗେ ।

ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା, ଲୋଧା ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ବୃଦ୍ଧା, ବୃଦ୍ଧଙ୍କର ଧିରେ ଧିରେ ବଞ୍ଚିବାର ଆୟୁଷ ଦିନକୁ ଦିନ ସରି ଯାଉଛି । ତେଣୁ ବଞ୍ଚିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଦ, ହାଣ୍ଡିଆ, ମାଂସକୁ ଖୁସିରେ ଖାଇବା ଓ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ।

ନିଜ ପରିଶ୍ରମ ବଳରେ ଜଙ୍ଗଲର ମାଳଭୂମି ଅଞ୍ଚଳରେ କରିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ କୋଳଥ, ମୁଗ, ହରଡ, ଜାରା, ଶିମ୍ବ, ଘଙ୍ଗରା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଚାଷ କରିଥାନ୍ତି ଓ ଏହି ଶସ୍ୟକୁ ମୁଖ୍ୟ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଛଡା ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ ପୋଇ ଶାଗ, ସଜନା ଶାଗ, କୋଶଳା ଶାଗ, କଖାରୁ ଶାଗ, ଲାଉ ଶାଗ, ଖଟା ପାଳଙ୍ଗ, ସାରୁ ପତ୍ର, କାଞ୍ଚନ ବା ଡାଳ ଶାଗ, ମାଠା ଶାଗ, ନରଡଙ୍କ ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା ଯଥା- ଲାଉ, କଖାରୁ, ବୋଇତାଳୁ, ବାଇଗଣ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କଲରା, ଭେଣ୍ଡି, ଖମ୍ବଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ ଓ ତୁଙ୍ଗା ଆଳୁ ସିଝାଇ କିମ୍ବା ପୋଡି ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ପୁଣି ମାଛ, ମାଂସ, ଶୁଖୁଆ, ଛତୁ, ପିଆଜ, ଲଙ୍କା, ଲୁଣକୁ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ବର୍ଷକୁ ବାର ମାସରେ ତେର ପର୍ବ । ଲୋଧା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ କେତେକ ପର୍ବକୁ ଖୁବ୍ ଆଡମ୍ବର ସହକାରେ ପାଳନ କରନ୍ତି । ତା ମଧ୍ୟରେ ମକର ପର୍ବ, ରଜପର୍ବ, କରମ୍ ଏକାଦଶୀ ପର୍ବ, ଚିତାଉ ପର୍ବ, ଗହ୍ମାପର୍ବ, କାଳୀପୂଜାରେ ବାନ୍ଦନା ପର୍ବ, ହୋଲି ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରଧାନ । ଏହି ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡିକ ହେଲା -

ଲୋଧା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ମକର ପର୍ବକୁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପର୍ବ ବୋଲି ମନେ କରି ଆବାଳ ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧା ସମସ୍ତେ ପ୍ରାୟତଃ ନୂଆ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ସହିତ ମାଛ, ମାଂସ, ଚୂଡ଼ା, ମୁଢିରେ ଗୁଡ ଚିନି ପରିବର୍ତ୍ତେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତି । ପରିବାରର ମୁଖ୍ୟ /ଇଷ୍ଟ ଦେବତାଙ୍କୁ ହାଣ୍ଡିଆର ଉପର ଅଂଶ ରସିକୁ କୁକୁଡା ବଳୀ ଦେଇ ପୂଜା କରିବା ପରେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହାଣ୍ଡିଆ ପାନ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ତିନି/ଚାରି ଦିନ ଧରି ଏହି ପର୍ବକୁ ଖୁବ୍ ଆଡମ୍ବର ସହିତ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ପର୍ବଦିନ ସକାଳେ ସମସ୍ତେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଗାଧୋଇ ଚୂଡା ସହିତ ମହୁକୁ ମିଶାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବରେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ମାନ ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ପର୍ବର ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ।

ରଜପର୍ବରେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ଶୀକାର କରି ଆଣିଥିବା ହରିଣ, ଠେକୁଆ, ଝିଙ୍କ,କୁଟାରୀର ମାଂସ, ଘରେ ପାଳିଥିବା କୁକୁଡାର ମାଂସ, ପଣସ, ମୁଢି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ହାଣ୍ଡିଆ ମଦର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏ ସବୁ ପାନୀୟ ସେବନ କରି ରଜ ଗୀତ ଗାଇ ଗାଁ ଦାଣ୍ଡରେ ବୁଲନ୍ତି ।

ହୋଲି (ଶାଳପୂଜା) ପର୍ବରେ ସେମାନେ ଶାଳଗଛ ମୂଳରେ ସାମାଜିକ ପ୍ରଥାନୁଯାୟୀ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ଠାକୁର ଠାକୁରାଣୀଙ୍କୁ ଦୁଇଟା କୁକୁଡା (କଳା, ଧଳା) ପୂଜା କରନ୍ତି । ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଭୋଗ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ସମସ୍ତେ ଭୋଜନ କରି ଘରକୁ ଫେରନ୍ତି । ସେତେବେଳେ କିଛି ମହୁଲ, ଶାଳ ଫୁଲ ଏବଂ ଆମ୍ବଫଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ସେହିଦିନଠାରୁ ମହୁଲ, ଶାଳମଞ୍ଜି ଏବଂ ଆମ୍ବଫଳ ବ୍ୟବହାର ଆରମ୍ଭ କରି ସଂଗୃହିତ କରନ୍ତି । ଏହିଭଳି ହୋଲି ପର୍ବକୁ ସମ୍ମିଳିତ ହୋଇ ପାଳନ କରି ନିଜକୁ ଧନ୍ୟ ମନେ କରନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପର୍ବମାନଙ୍କରେ ଯଥା-ଗହ୍ମାପର୍ବ, ଚିତାଉ ପର୍ବ, କାଳୀ ପୂଜାରେ ମାଛ, ମାଂସ, ପିଠା ପଣା କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଲୋଧାମାନଙ୍କ ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି । ଯେଉଁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମଲାଭ କରେ ତାକୁ ମାଆ କ୍ଷୀର ନଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛେଳିକ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଫୁଟା ଥଣ୍ଡା ପାଣି ସହିତ ମହୁକୁ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ମାଆ କ୍ଷୀର ଆସିଲେ ମାଆ କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଏ । ତେଣୁ ମାଆ କ୍ଷୀର ଶିଶୁର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଚୂନାରେ ମିଶାଇ ପିଠା ତିଆରି କରି ଶିଶୁକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ସିଝା ତୁଙ୍ଗା ଆଳୁକୁ ଚକଟି ଗୁଣ୍ଡ କରି ସେଥିରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଶିଶୁକୁ ଦିଆହୁଏ । ଛୋଟ ଶିଶୁକୁ ତୁଙ୍ଗା ଆଳୁ, ଅଳ୍ପ ପଖାଳ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ସିଝା ତୁଙ୍ଗା ଆଳୁ , ସିଝା ଖମ୍ବ ଆଳୁ ସହିତ ମହୁକୁ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ଭାବି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ କିଞ୍ଚିତ ପଖାଳ ଭାତ, ଆଳୁ ସିଝା (ଖମ୍ବ ଆଳୁ ଓ ତୁଙ୍ଗା ଆଳୁ) ମାଛ, ମାଂସ, ମହୁ , ଘିଅ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ ଖଟା ଶାଗ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ବୋଇତାଳୁ ଶାଗ, ଲାଉ ଶାଗ, ଚାକୁଣ୍ଡା ଶାଗ ଖାଇଥାନ୍ତି । ପନିପରିବା ମଧ୍ୟରେ ଜହ୍ନି, ଭେଣ୍ଡି, କଲରା, ବାଇଗଣ, ଖମ୍ବ ଆଳୁ, ତୁଙ୍ଗା ଆଳୁକୁ ସିଝାଇ ଚକଟି ଗୁଣ୍ଡ କରି ଖାଆନ୍ତି ।

ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମାଆ ନବଜାତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ପ୍ରାୟ ସାତଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝା କୋଳଥ ପାଣି, କରଞ୍ଜ ଗଛର ଛାଲିକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ପନିପରିବା ମଧ୍ୟରେ ବାଇଗଣ, ଜହ୍ନି, ଭେଣ୍ଡି, କଲରା, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ ସଜନା ଶାଗ, ବୋଇତାଳୁ ଶାଗ, ଲାଉ ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ଫଳ ମଧ୍ୟରେ କେନ୍ଦୁ, ଚାରକୋଳି, ବର କୋଳି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । ପୁଣି ଗରମ ପଖାଳ ସହିତ ଲୁଣ ଓ ରସୁଣ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍ପଳୀ, ହାଲିମ, କଳଜୀରା ମଧ ଦିଆଯାଏ ।

ଖଟା ପଖାଳ, ତୋରାଣୀ, ଲଙ୍କା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ, ଖଟା ଶାଗ, ମାଠା ଶାଗ, ପୋଇ ଶାଗ, ହାଣ୍ଡିଆ, ମଦ, ମାଛ, ମାଂସ ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ମେଣ୍ଢା ମାଂସ, ଗୟଳ ମାଂସ, କରାଣ୍ଡି ମାଛ, ଚିଙ୍ଗୁଡି ମାଛ, ସାମୁଦ୍ରିକ ମାଛ, ପୋଇ ଶାଗ, ବୋଇତାଳୁ ଶାଗ, ମାଠା ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ନିଷେଧ କରାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମିଷ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିବାରଣ ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି ।

ଲୋଧା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଭାତକୁ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଭାତର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀରେ ପାଣି, ଚାଉଳ, ମାଟି ହାଣ୍ଡି ବା ସିଲଭର ଡେକ୍‌ଚି, ଚଟୁ ଆଦି ଉପକରଣ ଗୁଡିକ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳର ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ହାଣ୍ଡି ବା ଡେକ୍‌ଚିରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି ନିଆଁ ଜଳୁଥିବା ଚୁଲିରେ ବସାଯାଏ । ପାଣି ଗରମ ହେବା ପରେ ଉଷୁନା ବା ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ପକାଯାଏ । କିଛି ସମୟପରେ ସିଲଭର ଚଟୁ ବା ଲାଉ ତିଆରି ଚଟୁରେ ଅଳ୍ପ ଭାତ ହାଣ୍ଡିରୁ ବାହାରକରି ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଚିପି ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତି । ଯଦି ନରମ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିଲେ

ତେବେ ତାହାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ଅନ୍ୟ ଏକ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡିରେ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ଧିରେ ଧିରେ ଗରମ ପାଣିକୁ ନିଗାଡି ରଖନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖିଆଯାଏ । ପୁଣି ଗରମ ପଖାଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ହେଲେ ହାଣ୍ଡିରେ ଭାତ ଗରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଡେରି ନକରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଢାଳି ଦିଆଯାଏ । ଡେରିରେ ପାଣି ଢାଳିଲେ ଭାତ ଜାଉ ହୋଇଯାଏ ଓ ତାହା ଖାଇବା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇ ନଥାଏ । ଗରମ ଅବସ୍ଥାରେ ଗରମ ପଖାଳ ଭାତ ଓ କିଛି ସମୟ ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଗଲେ ତାହାକୁ ସଜ ପଖାଳ ଭାତ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଏମାନେ ଭାତ ଅପେକ୍ଷା ସଜ ପଖାଳ ଭାତକୁ ବେଶୀ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ।

ଲୋଧା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଯଦିଓ ଭାତକୁ ତହିଁ ପରଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ତଥାପି କେହି କେହି ପରଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାତକୁ ବାସି ପଖାଳ ଖାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଭାତକୁ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଢାଳି ସଂରକ୍ଷଣ କରି ରଖିଥାନ୍ତି । ବାସି ପଖାଳକୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ପୁଷ୍ଟିବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ଭାବି ତାଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ମହୁଲ ସିଝା ସେମାନଙ୍କର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ । ପ୍ରଥମେ ମହୁଲକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବାକୁ ହୁଏ । ତତ୍ପରେ ତାହାକୁ ପାଣିରେ ଭଜାଇ ସାରାରାତି ଚୁଲାରେ ବସାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ତତ୍ ପରେ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣିଦେଇ ପରିଷ୍କାର ମହୁଲ ସହିତ ତେନ୍ତୁଳି ମଂଜି ଏବଂ କୁଣିଆ ମଞ୍ଜି, ବାଇଡଙ୍କ ମଂଜିକୁ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ସିଝାଯାଏ । ଏହା ସିଝିଗଲା ପରେ ସମସ୍ତେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁଦିନ ଏହା ତିଆରି ହୁଏ ସେହିଦିନ ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ଖାଇ ଶେଷ କରିଦେଇଥାନ୍ତି ।

ମହୁଲ ମୁଆଁ:

ପରିଷ୍କାର କରି ଧୂଆ ହୋଇଥିବା ମହୁଲକୁ ଗରମ ହାଣ୍ଡିରେ ପ୍ରଥମେ ଭଜା ହୁଏ । ତାହାପରେ ଢିଙ୍କି ସାହାଯ୍ୟରେ କେବଳ ଭଜା ମହୁଲକୁ ହିଁ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ବାଜରା ଖଇ ସହିତ ମକାଖଇ, ଶାଳମଂଜିକୁ ଏକତ୍ର ଢିଙ୍କିରେ ଗୁଣ୍ଡକରି ମହୁଲଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ମକାଖଇ ଗୁଣ୍ଡ, ବାଜରାଖଇ ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଶାଳମଂଜି ଗୁଣ୍ଡ ଉଭୟକୁ ମିଶାଇ ମୁଠେ ମୁଠେ ଗୋଲ ଆକାର କରି ମହୁଲ ମୁଆଁ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ଖାଆନ୍ତି । ଏହା ପାଟିକୁ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦ ଲାଗେ । ଲୋଧା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଥରେ ପେଟେ ଖାଇ ପାଣି ପିଇଲେ ଦିନସାରା ରହିପାରନ୍ତି । ଏହା ପେଟକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖେ ଓ ଭୋକ ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଶୀକାର ସମୟରେ ଏହାକୁ ଧରି ଶୀକାର କରିବାକୁ ଯାଇ ବଣରେ ତିନି/ଚାରି ଦିନ ଧରି ରହିଥାନ୍ତି । ଉକ୍ତଖାଦ୍ୟ ବେଶୀଦିନ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ହୁଏନାହିଁ ।

ମହୁଲ ଖିରି:

ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାପାଇଁ ହେଲେ କଞ୍ଚା ମହୁଲକୁ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ମିଶାଇ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଯାଏ । ତା'ପରେ ଏହାକୁ ଘାଣ୍ଟି ଦେଇ ଖିରି ଆକାରରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ମହୁଲ ଖିରି ପାଟିକୁ ସ୍ୱାଦ ଲାଗେ ।

ମାଂସ ପିଠା:

ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସହିତ ମାଂସ ତରକାରୀକୁ ସିଝାଇ ଘାଣ୍ଟିଲେ ଏହା ଖିରି ଭଳି ହେବ । ତାହାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ ଆକାର କରି ମାଂସ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖିଆଯାଏ ।

ଖିରି:

ପଶୁମାଂସ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିସାରିବା ପରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ସିଝାଯାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଖିର ଆକାର ଅବସ୍ଥାରେ ଘାଣ୍ଟି ଦିଆଯାଏ । ଏହାପରେ ଉକ୍ତ ଘାଣ୍ଟକୁ ଖିରି ଆକାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ମଣ୍ଡାପିଠା:

ଲୋଧା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଅରୁଆ ଚାଉଳର ଗୁଣ୍ଡରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଗୋଳାଇଥାଆନ୍ତି । ତା'ପରେ ତଳ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଉପର ହାଣ୍ଡିରେ ଗୋଲାକାର ମଣ୍ଡାଗୁଡିକ ସ୍ତରକୁ ସ୍ତର ରଖି ଗୋଟିଏ ଢାଙ୍କୁଣୀରେ ଉପର ହାଣ୍ଡିର ମୁହଁକୁ ବୁଜାଇଦେଇ ସିଝାଯାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ମଣ୍ଡାପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପିତାଆଳୁ ସିଝା:

ଲୋଧାମାନେ ଜଙ୍ଗଲକୁ ଯାଇ ପିତା ଆଳୁ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ପ୍ରଥମେ ଚକାଚକା ଆକାର କରି ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହାପରେ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଯାଏ । ସିଝିଲା ପରେ ନଦୀପାଣି, ପୋଖରୀପାଣିରେ ରାତି ସାରା ବୁଡାଇ ରଖନ୍ତି । ସକାଳ ହେଲେ ନେଇ ଆଣନ୍ତି । ଏହା ଡାକ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ବେଳେ ନିହାତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଆନ୍ତି । ସଂକ୍ରାନ୍ତି ସମୟରେ ଖାଇଲେ ପେଟ ବ୍ୟଥା ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ନାହିଁ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣ । ତେଣୁ ଡାକ ସଂକ୍ରାନ୍ତିରେ ପିତା ଆଳୁ ସିଝା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଆନ୍ତି ।

ତୁଙ୍ଗା ସିଝା:

ତୁଙ୍ଗା ଆଳୁ ଜଙ୍ଗଲ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜାଗାରେ ମିଳି ନଥାଏ । ତେଣୁ ଲୋଧା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଜଙ୍ଗଲକୁ ଯାଇ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ସଂଗ୍ରହ କରି ଆଣିଥାନ୍ତି । ଘରେ ଆଳୁକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ପାଣିରେ ସଫାକରି ଦେଢ ଇଞ୍ଚ ରୁ ଇଞ୍ଚ ମାପରେ କାଟନ୍ତି ଓ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଇଥାନ୍ତି । ସିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ସମସ୍ତେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପୂର୍ବରୁ ଏହି ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନଙ୍କର ମସଲା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ନଥିଲେ ହେଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୋଇ ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଲାଣି । ପଡୋଶୀ ପ୍ରଜାତି ଗୋଷ୍ଠୀମାନଙ୍କଠାରୁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୋଇଥିବାର ଅନୁମିତ ହୁଏ । ତରକାରୀକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଲଙ୍କା, ହଳଦୀ, ଜିରା, ଧନିଆଁ, ଅଦା, ସୋରିଷ, ସୋରିଷ ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାଇ ରାନ୍ଧିବାର ଉପାୟ ଜାଣିଲେଣି । ମାଟିହାଣ୍ଡି ପାତ୍ରରେ ମସଲାଦେଇ ତରକାରୀ ରାନ୍ଧିଲେ ଅନ୍ୟ ପାତ୍ର ଯଥା – ସିଲଭର କିମ୍ବା ଲୁହା ପାତ୍ରଠାରୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦୁଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଏମାନଙ୍କର ଧାରଣା ।

ସାନ୍ତାଳ

ଓଡ଼ିଶାର ଦତୀୟ ସଂଖ୍ୟାଗରିଷ୍ଠ ଜନଜାତି ହିସାବରେ ସାନ୍ତାଳ ପରିଚିତ । ଏକ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଜନଜାତି ହିସାବରେ ଓଡ଼ିଶାର ସର୍ବତ୍ର ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ବସବାସ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୟୂରଭଞ୍ଜ, କେନ୍ଦୁଝର, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ଏମାନେ ସଂଖ୍ୟା ଗରିଷ୍ଠ । ପରମ୍ପରା ଓ ପ୍ରଗତିର ଏକ ମଧୁର ସମନ୍ୱୟ ଏମାନଙ୍କ ସଂସ୍କୃତିରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ।

ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ :

ସାନ୍ତାଳ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସାଧାରଣତଃ ଭାତ (ଦାକା), ପଖାଳ (ବାସ୍କେଦାକାଃ) ଶାଗଭଜା (ଆଳାକହଗ) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ବୟସ ନିର୍ବିଶେଷରେ ଆବାଳ ବୃଦ୍ଧବନିତାଙ୍କ ପାଇଁ ଭାତ, ପଖାଳ, ଶାଗଭଜା ନିତି ପ୍ରତିଦିନର ମୂଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ ।

ଭାତ, ପଖାଳ, ଶାଗ ବ୍ୟତିତ ସାନ୍ତାଳ ଲୋକେ କେତେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ମହୁଲ ସିଝା (ମାତକମ୍ ତିକି), ମହୁଲ ମୁଆଁ (ମାତ୍‌କମ୍ ଲାଠେ), ମହୁଲ ଖିରି (ମାତ୍‌କମ୍ ଲେଟ), ମାଂସ ପିଠା (ଜିଲ୍‌ପିଠା), ମାଂସଖିରି (ଜିଲ୍‌ଲେଟ), ଗେଣ୍ଡାପିଠା (ଗଁଘାପିଠା), ଗେଣ୍ଡାଖିରି (ଗଁଘାଲେଟ), ପଣସ ସିଝା (ପଣସତିକି), କାଣ୍ଡିଢିକି ଇଟିଲି (ଡୁମ୍ବୁ), ଚୁଡାମୁଢି (ତାବେନ୍ ଖାଜାଲି), ମାଂସ ପଲାଉ (ଜିଲ୍ ସଲେଦାକା), ଗିଡିତାରାଦାକା, ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହିତ ଚେର (ଚାମୁଆଁ) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ ।

ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ :

ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସହ ଅତିରିକ୍ତ ପରିବା ବା ତରକାରି ହିସାବରେ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କୋଳଥ ଡାଲି (କୁରଥି ଦାଲ୍), ବିରି, (ରାମ୍ଭାଳା), ମୁଗ (ମୁଗ୍), ହରଡ଼ (ରାହେକ୍), ଘାଙ୍ଗାରା, ଜାରା, ଓ ନାଡ୍‌କା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ ପୋଇଶାଗ (ପୁରାଇ ଆଳା), ସଜନା ଶାଗ (ମୁନ୍‌ଗା ଆଳା) କୋଶଳା ଶାଗ (ଗାନ୍ଧାରୀ ଆଳା), କଖାରୁ ଶାଗ (କହଣ୍ଡା ଆଳା), ଖଟା ପାଳଙ୍ଗ (କାଉଁରା), ସାରୁପତ୍ର (ସାରୁଆଳା), କାଞ୍ଚନ ଶାଗ (ସିଂଆଳା), ଭଦେରି ଆଳାଃ ମାଠାଆଳାଃ ନରଡ଼କ ଆଳାଃଇତ୍ୟାଦିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ପନିପରିବା ମଧ୍ୟରେ ବାଇଗଣ (ବେଙ୍ଗାଲ୍), କଖାରୁ (କହଁଣ୍ଡା), ଲାଉ (ହତଦ୍), ଜହ୍ନି (ଝିଁଙ୍ଗା),

ବିଲାତି ବାଇଗଣ (ବିଲାତ୍ ବେଙ୍ଗାଲ୍), କଲରା (କାର୍‌ଲା) ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା (ଅମ୍ବୁରିତ୍), ଭେଣ୍ଡୀ (ଭୁଣ୍ଡୀ), ଖମ୍ବଆଳୁ (ହାତୀଜାଙ୍ଗା ଆଳୁ), କନ୍ଦମୂଳ (ବସେର୍ ଆଳୁ), ସଜନା ଛୁଇଁ (ମୁନ୍‌ଗାସୁଟି) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ତରକାରୀ କରି ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ମାଛ (ହାକୁ), ମାଂସ (ଜିଲ୍), ଶୁଖୁଆ (ସୁକା), ଛତୁ (ଉଦ୍) ପିଆଜ (ପେୟାଜ୍), ଲଙ୍କା (ମାରିଚ୍), ଲୁଣ (ବୁଲୁଂ), ପୁତୁଆ (ଲାଦ୍) ପତ୍ରରେ ପୋଡା ଯାଇଥିବା ଶାଗ /ମାଛ/ ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ନିତିଦିନିଆ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ :

ଏମାନଙ୍କର ପ୍ରାୟତଃ ପଖାଳ ଭାତ (ବାସ୍‌କେ ମାଡ଼ି), ଶାଗଭଜା (ଆଲାଃକର୍‌ହା), ଶୁଖୁଆ ପୋଡା (ଶୁକାଃରାପା), ଇତ୍ୟାଦି ନିତିଦିନର ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିସହିତ ଋତୁ ବିଶେଷରେ ଉପଲବ୍ଧ ଖଟାଶାଗ (କାଉଁରା ଆଲା), ସଜନା ଶାଗ (ମୁନ୍‌ଗା ଆଲା), କଲରାଭଜା (କାର୍‌ଲାଭାଜି), ଜହ୍ନି (ଝିଁଙ୍ଗା) ଭେଣ୍ଡୀ (ଭୁଣ୍ଡୀ) ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଅମ୍ବୁରିତ୍), କଖାରୁ (କହଁଣ୍ଡା), ଲାଉ (ହତଦ୍), ତରଡ଼ା (ଡଡ଼), କଖାରୁ ଶାଗ (କହଁଣ୍ଡା ଆଲା), ପୋଇ ଶାଗ (ପୁରାଇ ଆଲା), କଙ୍କଡା (କାଟ୍‌କଡ଼), ମାଛ (ହାକୁ), ଚାକୁଣ୍ଡା ଶାଗ (ଚାକାଉଁଣ୍ଡା) ବାଇଗଣ (ବେଙ୍ଗାଲ୍) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ନିତିଦିନିଆ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ପର୍ବ ପର୍ବାଣୀର ଖାଦ୍ୟ :

ବର୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପର୍ବପର୍ବାଣୀକୁ ଆଡ଼ମ୍ବର ସହିତ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ରଜପର୍ବ (ରଜପରବ୍) ଚିତାଲାଗି ଅମାବାସ୍ୟା (ଚିତାଉଁ), ଗହ୍ମାପର୍ବ (ଗହ୍ମା) ଦଶହରା (ପାର୍ବନ୍) କାଳୀପୂଜା (ସହରାୟ), ମକର ପର୍ବ (ସାକାରାତ୍), ହୋଲି ବା ଶାଳପୂଜା (ବାହାଃ ମାଃମଣେ) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ଏହି ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ସେମାନେ ନାନା ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ରଜପର୍ବରେ ମାଂସଭାତ (ଜିଲ୍ ଦାକାଃ), ହାଣ୍ଡିଆ (ହାଣ୍ଡି), ମାଂସଖିରି (ଜିଲ୍‌ଲେଟ), ପଣସପିଠା (କାଣ୍ଠାଲ୍ ପିଠା) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଥିବା ବେଳେ; ଚିତାଲାଗି ଅମାବାସ୍ୟା (ଚିତାଉଁ) ପର୍ବରେ ଭାତ (ଦାକାଃ), ମାଂସ (ଜିଲ୍), ହାଣ୍ଡିଆ (ହାଣ୍ଡି) ଓ ତାଳପିଠା (ତାଲେପିଠା) ଇତ୍ୟାଦି ପସ୍ତୁତ କରି ଭୋଜନ ପୂର୍ବକ ପର୍ବକୁ ସ୍ୱାଗତ କରିଥାନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବ ବିଶେଷରେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷ :

* ଗହ୍ମାପର୍ବରେ ଭାତ (ଦାକାଃ), ମାଂସ (ଜିଲ୍), ଗେଣ୍ଡାପିଠା (ଗଁଙ୍ଘାପିଠା) ଓ ଗେଣ୍ଡାଖିରି (ଗଁଙ୍ଘାଲେଟ) ଇତ୍ୟାଦି ।
* ଦଶହରା (ପାର୍ବନ୍) ପର୍ବରେ ଭାତ (ଦକାଃ), ମାଂସ (ଜିଲ୍), ହାଣ୍ଡିଆ (ହାଣ୍ଡି) ସହିତ ଗେଣ୍ଡପିଠା (ଗଁଙ୍ଘା ପିଠା), ଓ ଗେଣ୍ଡାଖିରି (ଗଁଙ୍ଘା ଲେଟ) ।
* କାଳିପୂଜା (ସହରାୟ) ରେ ଭାତ (ଦାକାଃ), କୁକୁଡା ମାଂସ (ସିମ୍‌ଜିଲ୍) ଓ ମାଂସଖିରି (ଜିଲ୍‌ଲେଟ) ଇତ୍ୟାଦି ।
* ମକର ପର୍ବ (ସାକାରାତ୍) ସାନ୍ତାଳ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ବ । ଏହି ପର୍ବରେ ସେମାନେ ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ (ଶୁକ୍‌ରୀ ଜିଲ୍), ଭାତ (ଦାକାଃ), କୁକୁଡା ମାଂସ (ସିମ୍‌ଜିଲ୍), ମାଂସ

ପିଠା (ଜିଲ୍ ପିଠା), ମାଂସଖିରି (ଜିଲ୍ଲେଟ), ଶିଝାପିଠା (ତିକିପିଠା), ଚୁଡ଼ାମୁଢ଼ି (ତାବେନ୍ ଖାଜାଳି) ପୌଷ ମାସ ତମାମ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବର ଅନ୍ୟତମ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଲା ଦାମୋଦର ପୂଜା । ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ (ଶାନ୍ତିକାମନା ପାଇଁ) ଏହି ପୂଜା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପୂଜାରେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (ସିମ୍ଜିଲ୍), ଭାତ (ଦାକାଃ), ମାଂସଖିରି (ଜିଲ୍ଲେଟ), ମାଂସଖେଚୁଡ଼ି (ଜିଲ୍ ସଲେଦାକାଃ), ଭାତ (ଦାକା), ମାଂସ (ଜିଲ୍) ଇତ୍ୟାଦି ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ:

ସାନ୍ତାଳ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ଶିଶୁ ଏବଂ ଛୋଟପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ବିଶେଷ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ । ମା'କ୍ଷୀର ହେଉଛି ଶିଶୁର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । ତେବେ ଶିଶୁକୁ ଛଅମାସ ପରେ ତାପାଇଁ ଏକ ଔଷଧଗୁଣ ଯୁକ୍ତ ଶାଗ (ଲୁପୁଙ୍ଗଆଲାଃ) ସହିତ ଉଷୁନା ଚାଉଳକୁ ବାଟି ଏକ ପିଠା ତିଆରି କରଯାଇଥାଏ । ଏହି ପିଠା ଶିଶୁକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ନରମ ଭାତକୁ ଭଲଭାବରେ ଚକଟି ଶିଶୁକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଉଷୁନା ଚାଉଳର ଖୁଦକୁ ଏକ ପତ୍ରରେ ପୁଡ଼ିଆକରି ପାଣିରେ ଶିଝାଯାଇ ସାରିଲା ପରେ ଶିଶୁକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟକୁ ସାନ୍ତାଳ ଭାଷାରେ (କେହେଁ ଉକୁଦ୍) କହନ୍ତି । ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣତଃ ଭାତ (ଦାକାଃ), ଆଳୁସିଝା (ଆଲୁତିକି), ଡାଲି (ଦାଲ୍), ଉଷୁନା ଚାଉଳପିଠା (ତିକି ଚାଉଲେପିଠା), କ୍ଷୀର (ଲେଟ) ଇତ୍ୟାଦି ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ :

ସାନ୍ତାଳ ସମାଜରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇନଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଭାତ (ଦାକାଃ), ମାଛ (ହାକୁ), ମାଂସ (ଜିଲ୍), ଡାଲି (ଦାଲ୍), ଖଟା (ଜଜ), ବିଭିନ୍ନ ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ ଲାଉଶାଗ (ହତଦ୍ ଆଲାଃ), ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ (ପାନ୍ଗ ଆଲାଃ), ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରମୁଖ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ଋତୁ ଭିତିରେ ଉପଲବ୍ଧ ଆମ୍ବ (ଉଲ୍), ପଣସ (କାଣ୍ଠାଲ୍), ତାଳ (ତାଲେ), ପିଜୁଳି (ପେଲା),କମଳା (ଜାମ୍ବିର୍), ଇତ୍ୟାଦି ଫଳ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରସୁତୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ :

ଶିଶୁଜନ୍ମପରେ ପ୍ରସୁତୀ ମାଆ ପାଇଁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ । ସେହି ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଗରମଭାତ (ଲଲଦାକା), ନିମ୍ଦାକା ବା ନିମ୍ବପତ୍ରର ଗୁଣ୍ଡକୁ ଭାତରେ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏଥି ସହିତ କଲରା (କାର୍ଲା),ବାଇଗଣ (ବେଙ୍ଗାଲ୍), ପୋଟଳ (ପୁଟୁଳ), କନ୍ଦମୂଳ (ବସେର୍ଆଲୁ), ମାଂସମାଛ (ଜିଲ୍ହାକୁ), ଏବଂ ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ ସଜନାଶାଗ (ମୁନ୍ଗା ଆଲାଃ), ଲାଉ ଶାଗ (ହତଦ୍ ଆଲାଃ), କୋଶଲା ଶାଗ (ଗାନ୍ଧାରୀଆଲାଃ) ପିତାଶାଗ (ମାର୍ଗଆଲାଃ) ଇତ୍ୟାଦି ଶାଗ ପ୍ରସୁତିକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଋତୁ ଭିତ୍ତିରେ ଉପଲବ୍ଧ ଫଳମଧ୍ୟରେ ଆମ୍ବ(ଉଲ୍) ପଣସ (କାଣ୍ଠାଲ୍), ପିଜୁଳି (ପେଲାଃ), କମଳା (ଜାମ୍ବିର୍), ତାଳ (ତାଲେ) କେନ୍ଦୁ(ତିରିଲ୍), ଚାରକୋଳି (ତାରବ୍) ଇତ୍ୟାଦି ସେମାନେ ଭୋଜନ କରିଥାନ୍ତି ।

ବାରଣ ଖାଦ୍ୟ :

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ, କଲରା, ଲଙ୍କା, ଭାତ, ହାଣ୍ଡିଆ, ମାଛମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଶିଶୁକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣତଃ ଗୟଳମାଂସ (ସେଲେବିଜାଲ୍), ଗରାଣ୍ଡିମାଂସ (ୟେରଜିଲ୍), ମେଣ୍ଢାମାଂସ (ଭିଡିଜିଲ୍), ମୂଷାମାଂସ (ଗୁଡୁଜିଲ୍), କଖାରୁଶାଗ, (କହଣ୍ଡା ଆଲାଃ), ପୋଇଶାଗ (ପୁରଇ ଆଲାଃ) ଲଙ୍କା (ମାରିଚ୍) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ପାଇଁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରସୁତୀ ମାଆମାନେ ସାଧାରଣତଃ କଞ୍ଚାପାଣି, ପଖାଳଭାତ (ବାସ୍‌କେଦାକାଃ), ଗୟଳମାଂସ (ସେଲ୍‌ଜିଲ୍), ଗରାଣ୍ଡି ମାଂସ (ୟେରଜିଲ୍), ମେଣ୍ଢାମାଂସ (ଭିଡିଜିଲ୍), ମୂଷାମାଂସ (ଗୁଡୁଜିଲ୍), କଖାରୁ ଶାଗ (କହଁଣ୍ଡାଆଲାଃ), ପୋଇଶାଗ (ପୁରାଇଆଲାଃ), ଲଙ୍କା (ମରିଚ୍), ଚିଙ୍ଗୁଡିମାଛ (ଇଛାହାକୁ) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇ ନଥାନ୍ତି । ହୋଲିପର୍ବ / ଫୁଲପୂଜା (ବାହାଃ ମାମଣେ)ରେ ସାଧାରଣତଃ ଅବିବାହିତା ଯୁବତୀ ଏବଂ ବିବାହିତ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ମାଂସଖେଚୁଡି (ସିମ୍ ସଳେଦାକାଃ), ଖାଇବା ବାରଣ କରାଯାଏ । କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ହୋଲିପର୍ବରେ ବଳୀଦିଆଯାଇଥିବା ପଶୁ ଓ ପକ୍ଷୀର ମୁଣ୍ଡମାଂସକୁ ତାର ସ୍ୱାମୀ ଖାଇ ନଥାଏ । ପୁତ୍ରର ବିବାହ ସମୟରେ ତାର ମାଆକୁ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବାରଣ କରାଯାଇଛି । କୌଣସି ପୂଜାପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଆମିଷଭକ୍ଷଣ ନିଷେଧ ।

ସାଧାରଣତଃ ସାନ୍ତାଳୀମାନେ ଆମିଷାସୀ । ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ ବହୁତ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ରକ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା । ସେମାନେ କେତେକ ମାଛ ଯଥା ଚଙ୍ଗୁଡି ମାଛ (ଇଛାହାଲୁ), ତୋଡ଼ିମାଛ (ଦୁଣୀହାକୁ), କେରାଣ୍ଡିମାଛ (ପୁଠିହାକୁ), ଚେଙ୍ଗମାଛ (ଲେଞ୍ଜରାହାକୁ), ମାଗୁର ମାଛ (ମାଙ୍ଗିରାହାକୁ) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଅତି ଆଗ୍ରହ ସହକାରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ମାଂସ ମଧ୍ୟରେ କୁକୁଡା ମାଂସ (ସିମ୍‌ଜିଲ୍), ଛେଳିମାଂସ (ମେରମ୍ ଜିଲ୍), ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ (ଶୁକ୍‌ରୀଜିଲ୍), ଠେକୁଆମାଂସ (କୁଲାଇଜିଲ୍), ଗୟଳମାଂସ (ସେଲେବ୍), ଗରାଣ୍ଡି ମାଂସ(ୟେର୍ ଜିଲ୍), ମେଣ୍ଢାମାଂସ(ଭିଡିଜିଲ୍), ମୁଷାମାଂସ (ଗୁଡୁଜିଲ୍) ଇତ୍ୟାଦି ସେମାନଙ୍କର ଅତି ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥି ସହିତ କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡା (ସିମ୍ ବିଲି), ବତକ ଅଣ୍ଡା (ଗେଡେବିଲି), ଓ କଇଁଛ ଅଣ୍ଡା (ହରବିଲି) ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ :

ସାନ୍ତାଳ ମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ନିମ୍ନରେ ସେମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା କେତେକ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ଦର୍ଶାଗଲା :

ଭାତ (ଦାକା) : ଏକ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣିକୁ ଗରମ କରିବାପରେ ସେହି ହାଣ୍ଡିରେ ଉଷୁନା ଚାଉଳ କିମ୍ବା ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ପକାଯାଏ । ଚାଉଳ ସିଝି ଭାତ ହେବା ପରେ ସେହି ହାଣ୍ଡିରୁ ପେଜବାହାର କରିଦିଆଯାଏ ଓ ଗରମ ଭାତ ଆକାରରେ ଖିଆଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଭାତହାଣ୍ଡିରୁ ପେଜ ବାହାର ନକରି ସେଥିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଢାଳି ପଖାଳଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ମହୁଲ ସିଝା (ମାତ୍ କମ୍ ତିକି) : ମହୁଲକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଏଥିରେ ତେନ୍ତୁଲି ମଞ୍ଜି (ଜଜଜାଂ) ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜି (କରସେ) କଣ୍ଟାଆଳୁ (କାଣ୍ଟାସେଲା) କୁ ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ସିଝାଯାଇଥାଏ । ସିଝିଗଲାପରେ ଏହା ଖାଇବା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।

ମହୁଲ ମୁଆଁ (ମାତ୍ କମ୍ ଲାଠେ) : ମହୁଲକୁ ପ୍ରଥମେ ଗରମହାଣ୍ଡିରେ ଭଜାଯାଇ ଢିଂକି ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ତାହା ସହିତ ବାଜରାଖଇ (ସିଙ୍ଗାଳା), ମକାଖଇ (ଜନଣା ଖଏ), ଶାଳମଞ୍ଜି, ଓ ଖଟାପାଳଙ୍ଗ ମଞ୍ଜିକୁ ମିଶାଇ ଏକତ୍ର ଢିଙ୍କିରେ କୁଟାଯାଏ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇସାରିବାପରେ ହାତଦ୍ୱାରା ଗୋଲଗୋଲ କରି ମୁଆଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ମହୁଲ ଖିରି (ମାତ୍ କମ୍ ଲେଟ) : କଞ୍ଚା ମହୁଲକୁ ଅରୁଆଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ମିଶାଇ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଯାଇଥାଏ । ସିଝିସାରିଲାପରେ ତାହାକୁ ଘାଣ୍ଟି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ପରେ ତାହାକୁ ଖିରି ହିସାବରେ ଖିଆଯାଇଥାଏ ।

ମାଂସପିଠା (ଜିଲ୍ ପିଠା) : ମାଂସ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପରେ ସେଥିରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡମିଶାଯାଇ ପଲମ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗରମକରି ଗୋଲ ଗୋଲ୍ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ମାଂସଖିରି (ଜିଲ୍ ଲେଟ) : ମାଂସ ତରକାରୀ ହୋଇସାରିବାପରେ ସେଥିରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ପୁନଶ୍ଚ ନିଆଁରେ ସିଝାଯାଇଥାଏ । ସିଝିସାରିବାପରେ ସେହି ଘାଣ୍ଟକୁ ନିଆଁରୁ ଓହ୍ଲାଯାଇ ଖିରିଭାବରେ ଖିଆଯାଏ ।

ଗେଣ୍ଡାପିଠା (ଗଁଘା ପିଠା) : ଗେଣ୍ଡାଖୋଳରୁ ମାଂସ ବାହାର କରି ପ୍ରଥମେ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପରେ ସେଥିରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ମିଶ୍ରଣ କରି ନିଆଁରେ ପଲମ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗରମ କରି ଗୋଲ ଗୋଲ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଗେଣ୍ଡାପିଠା ବା ଗଁଘାପିଠା କୁହାଯାଏ ।

ଗେଣ୍ଡାଖିରି (ଗଁଘା ଲେଟ) : ଗେଣ୍ଡା ମାଂସ ତରକାରୀ ହୋଇସାରିବାପରେ ସେଥିରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଯାଇ ପୁନଶ୍ଚ ନିଆଁରେ ସିଝାଯାଇଥାଏ । ସିଝିସାରିବାପରେ ସେହି ଘାଣ୍ଟକୁ ନିଆଁରୁ ଓହ୍ଲାଯାଇ ଖିରିଭାବରେ ଖିଆଯାଇଥାଏ ।

କିଆମୂଳ ସିଝା (କାଣ୍ଡାଲ୍ ତିକି) : ପ୍ରଥମେ କିଆମୂଳ ସହିତ ପତ୍ର ମିଶାଇ ସେଥିରେ ପାଣିଦେଇ ଏକ ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଯାଏ । ସିଝି ସାରିବାପରେ ନିଆଁରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ସାରିବା ପରେ ଖିଆଯାଏ ।

ମଣ୍ଡାପିଠା (ଡୁମ୍ବୁ) : ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡସହିତ ଚିନି କିମ୍ବା ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ସେଥିରେ କିଛି ପାଣିଦେଇ ଚକଟା ଯାଇଥାଏ । ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ବାମ୍ଫରେ ସିଝା ଯାଇଥାଏ । ସିଝିସାରିବା ପରେ ତାହାକୁ ପିଠାଭାବରେ ଭକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ପ୍ରଥମାଷ୍ଟମୀରେ ଏହିପିଠା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ପିତାଆଳୁ (ବାଅଁଲା) : ପିତା ଆଳୁର ଚୋପା ଛଡାଇ ପତଳା ପତଳା କାଟି ପାଣିରେ ପକାଯାଇଥାଏ । ତା'ପରଦିନ ସିଝାଯାଇ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରଯାଇଥାଏ । ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତପରେ ଏହାକୁ ଖିଆଯାଇଥାଏ ।

ମାଂସ ଖେଚୁଡି (ଜିଲ୍ ସଳେଦାକା) : ମାଂସ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତପରେ ସେଥିରେ ଉଷୁନା ଚାଉଳ,

ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ପାଣିଦେଇ ପୁନଶ୍ଚ ସିଝାଯାଇଥାଏ । ସିଝିସାରିବାପରେ ସେଥିରୁ ପାଣିଅଂଶ କମ୍ ହୋଇଗଲେ ନିଆଁରୁ ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ । ଥଣ୍ଡାହେବାପରେ ତାହାକୁ ଖେଚୁଡ଼ି ହିସାବରେ ଭକ୍ଷଣ କରାଯାଥଥାଏ । ଏହିଭଳି ଭାବରେ ମାଂସ ଖେଚୁଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଗିଡ଼ିତାରାଦାକା : କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁପରେ ସେହିବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କୁକୁଡାବଳୀ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି କୁକୁଡାର ମୁଣ୍ଡକୁ ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରି ସାରିବା ପରେ ସେଥିରେ ଚାଉଳ ମିଶାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଇଥାଏ । ରୋଷେଇ ଶେଷରେ ଏହାକୁ ଭୋଗ ଆକାରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଚାମୁଆଁ : ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହିତ ଏକପ୍ରକାର ଚେରକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଯାଇଥାଏ । ସେହି ଚେର ସିଝିସାରିବା ପରେ ତାକୁ ଖିଆଯାଇଥାଏ ।

ମସଲାର ବ୍ୟବହାର :

ଏହି ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ ପିଆଜ, (ପେୟାଜ୍), ଲଙ୍କାମରିଚ (ମାରିଚ୍), ରସୁଣ (ରାସଣ୍), ଲୁଣ (ବୁଲୁଂ), ସୋରିଷ (ତୁଳି), ହଳଦୀ (ଶାଶାଙ୍ଗ୍), ଜିରା (ଜିରାଃ), ତେଜପତ୍ର (ପେଜ୍‌ପତର୍) ଇତ୍ୟାଦି ରୋଷେଇ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ମାଟିହାଣ୍ଡି ଦ୍ୱାରା ରୋଷେଇ କଲେ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟ ପରଷିବା ପ୍ରଣାଳୀ :

ସାନ୍ତାଳମାନେ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ଯଥା ଜନ୍ମଦିନ, ନାମକରଣ ଉତ୍ସବ ଓ ବିବାହ ଉତ୍ସବାଦିରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଭୋଜିଭାତର ଆୟୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥି ସକାଶେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ତଥା ଅତିଥି ମାନଙ୍କୁ ଉକ୍ତ ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗଦାନ ପାଇଁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେହିସବୁ ଦିବସ ମାନଙ୍କରେ ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ଗରମଭାତ (ଲଲଦାକା), ମାଂସ ତରକାରୀ (ଜିଲଭତୁ), ହାଣ୍ଡିଆ (ହାଣ୍ଡି) ଓ ମହୁଲୀମଦ (ପାରୁଆ) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ପରିତୃପ୍ତ କରାଇଥାନ୍ତି । ଜନ୍ମଦିନ ଉତ୍ସବମାନଙ୍କରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଭାବେ ନିମ୍ବଭାତ (ନିମ୍‌ଦାକା) ରୋଷେଇ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି । ସୁଖିଲା ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ଚାଉଳ ସହିତ ମିଶାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଇଥାଏ । ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇ ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ସତ୍କାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ହାଲବା

କୋରାପୁଟ ଏବଂ ନବରଂଗପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ଏମାନେ ବାସ କରନ୍ତି । ଭତ୍ରା ସାଂସ୍କୃତିକ ବୈଭବର କେତେକ ନିଦର୍ଶନର ଅଧିକାରୀ ହେଲେ ହେଁ - ଏମାନଙ୍କର ଜୀବନଧାରା ମରହଟ୍ଟା ଜୀବନଶୈଳୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ । ଏମାନେ ବିଶେଷତଃ କୃଷି ଜୀବୀ ।

ହାଲବା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟକୁ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି; ଯଥା :- ଭାତ (ଜାଉ), ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ (ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ) ଓ ଖସଲା ଶାଗ୍ (ଭାଜି ଆମଟ୍) ଇତ୍ୟାଦି । ଏହାବ୍ୟତୀତ କାଞ୍ଜି (ଆମିଳିଆ ଶାଗ) ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ (ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ), ଭାତ (ଜାଉ) ଖାଉଥିବାବେଳେ ରାତିରେ ଆମିଳିଆ ଶାଗ ଓ ଭାତ (ଜାଉ) ଭୋଜନ କରିଥା'ନ୍ତି । କେବେ କେବେ ଡାଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ଭାତ ସହିତ ମୁଗ ବା ମସୁର ଡାଲି ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଡାଲିରେ ଆଳୁ, ବିଲାତି (ଭେଜ୍‌ରୀ), ବାଇଗଣ (ବାଙ୍ଗା) ଇତ୍ୟାଦି ପକାଇ ରନ୍ଧନ କରାଯାଏ । ତେବେ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ (ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ) ହିଁ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ସେମାନେ ଭାବିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଦିନରେ ଚାରିଥରରୁ ପାଞ୍ଚଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଇଥାନ୍ତି (ଖାଇଥାନ୍ତି) । ହାଲବା ସଂପ୍ରଦାୟରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଏକ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚିତ ।

ଏହା ସହିତ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ତରକାରୀ, ଶାଗ, ଛତୁ, କନ୍ଦା ଇତ୍ୟାଦି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା :- ମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଡାଲି ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ ସହ ପନିପରିବା ଚାଷ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେସବୁ ମଧ୍ୟ ହାଲବା ମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରେ ।

ହାଲ୍‌ବା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଡାଲି ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟକୁ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ହରଡ଼ (କାନ୍ଦୁଲ), ବିରି (ବିରି), ମୁଗ (ମୁଗ), କୋଳଥ (କୋଳଥ), ଚଣା (ମାକଚଣା), ବଦେଇ (ଉଦେ) (ଡଙ୍ଗରରାନି), ମସୁର (ମସୁରୀ), ବୁଟ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ । ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଏମାନେ ଏହିସବୁ ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ହାଲ୍‌ବା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବାକୁ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । କେତେକ ପନିପରିବା ନିଜ ବାଡ଼ିବଗିଚାରୁ ଅମଳ କରି ନିଜେ

ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହିତ ହାଟ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ପନିପରିବାଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି : ଟମାଟୋ ବିଲାତି (ଭେଜ୍‌ରୀ), ବାଇଗଣ (ବାଙ୍ଗା), ପିଆଜ (ପିଆଜା), ଆଳୁ (ଆଲୁ), କଲରା (କାରଲା), ଜହ୍ନି (ଜନି), ଲାଉ (ଲାଉ), ତେନ୍ତୁଳି (ତେତ୍‌ଲି), ପୋଟଳ (ପୋଟଲ୍), ଲଙ୍କା (ମରିଚ), କରଡ଼ି (ବାଉଁଶ କରଡ଼ି), ଓଲ କୋବି (ଗଟିକୋବି), ଫୁଲ କୋବି (ଫୁଲ କୋବି), ବନ୍ଧା କୋବି (ପୁଡ଼ା କୋବି), ବୋଇତାଳୁ(କୁମୁଡ଼ା), ଶିମ୍ବ(ସେମି), କଖାରୁ(କାକାରୁ), ମୂଳା (ମୁଲା), ଭେଣ୍ଡୀ (ଭେଣ୍ଡୀ), ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ମଣ୍ଡା), ପଣସ (ପଣସ୍), ଛଚିନ୍ଦା (ସାପୁଆ), ବରୁଗୁଡ଼ି ଛୁଇଁ (ଲବିଆ), ସାରୁ (କଚେକନ୍ଦା), ମାଟିଆଳୁ(ସାରୁ), ଓଉ, କଦଳୀ (କଦ୍‌ଲି), ଛତୁ (ଛାତି), କନ୍ଦମୂଳ (ପିଟ୍‌କନ୍ଦା), କନ୍ଦା (ବରଗିଆ କନ୍ଦା), ଖମ୍ବଆଳୁ (ନଗଳ କନ୍ଦା), ସଜନା ଛୁଇଁ (ମୁନ୍‌ଗା) ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗକୁ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ସେମାନେ କୋଶଳା, ଲେଉଟିଆ, ଖଡ଼ା ଶାଗ - (ଭାଜିଶାଗ),ସଜନା ଶାଗ - (ମୁନ୍‌ଗା), କୋବି ଶାଗ - (କୋବିପତର ଶାଗ୍), କୁଲିଆରି ଶାଗ - (କୋଇଲାରି ଶାଗ୍), ପୋଇ ପତ୍ର - (ପୋଇ ଶାଗ୍), ବୋଇତାଳୁ ଡାଳ - (କୁମୁଡ଼ା ଡାଲ୍), ସାରୁପତ୍ର ଶାଗ, ଚାକୁଣ୍ଡା ଶାଗ, ସେର୍‌ଲି ଶାଗ, ପାଟୃ ଶାଗ, ସୁନ୍‌ସୁନିଆ ଶାଗ, କେନା ଶାଗ, ବୁରୁଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ଶାଗକୁ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ପୁନଶ୍ଚ, ଏମାନେ ବର୍ଷା ଋତୁରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଛତୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ବଣ ଜଙ୍ଗଲ, ଜମି ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥାନରୁ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିବା ଛତୁ ମଧ୍ୟରେ ରୁଟ୍‌କା ଛତୁ (ଶ୍ରାବନ୍ ଛାତି), ଜଙ୍ଗଲ ଛତୁ (କେନ୍ଦୁ ଛାତି), ହୁଙ୍କା ଛତୁ (ଭାତ ଛାତି), ବାଲି ଛତୁ (ବାଲି ଛାତି), ପାଳ ଛତୁ (ପାଳ ଛାତି), ବାଲି ଛତୁ (ମନ୍ଦା ଛାତି), ବାଉଁଶ ଛତୁ (ବାଉଁଶିନି ଛାତି), ଶାଳ ଗଛ ମୂଳରେ ଫୁଟୁଥିବା ଛତୁ (ଶରଗୀ ଛାତି), ଜଙ୍ଗଲ ଛତୁ (ଟାକୁ ଛାତି), ଗୋଲ୍ ଜଙ୍ଗଲ ଛତୁ (ବଡ଼ା ଛାତି), ବଡ଼ ଜଙ୍ଗଲ ଛତୁ (କଟରାସିଂ ଛାତି) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ଛତୁକୁ ସେମାନେ ପତ୍ରରେ ପୋଡ଼ି ଖାଇବା ସଂଙ୍ଗେ ସଂଙ୍ଗେ ଭାଜିକରି ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ହାଲ୍‌ବା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ କେତେକ ମଞ୍ଜିକୁ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ମଞ୍ଜିକୁ ଭଜିବା, ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିବା ଓ ସିଝାଇ ଖାଇବାରେ ସେମାନଙ୍କର ରୁଚି ରହିଛି । ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ କଞ୍ଚା ଶିମ୍ବ ମଞ୍ଜି (ଝଟା ମଞ୍ଜି), ଶୁଖିଲା ଶିମ୍ବ ମଞ୍ଜି(ସେମି ମଞ୍ଜି), ବିନ୍‌ସ୍ ମଞ୍ଜି (ବିନ୍‌ସ ମଞ୍ଜି), ପଣସ ମଞ୍ଜି (ପନସ୍ ମଞ୍ଜି), କାନ୍ଦୁଲ ମଞ୍ଜି (କାନ୍ଦୁଲ ମଞ୍ଜି) ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ ।

ଏମାନେ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ବିଲାତି ଖଟା (ଭେଜରି ଖଟା), ତେନ୍ତୁଳୀ ଖଟା (ତେତ୍‌ଲି ଖଟା), ଆମ୍ବ ଖଟା, ଓଉ ଖଟା ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ ।

ହାଲ୍‌ବା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ କେତେକ କନ୍ଦା ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । ସଂଗୃହୀତ କନ୍ଦାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ କନ୍ଦମୂଳ (ମାଟିକନ୍ଦା), ସାରୁ (କଚେକନ୍ଦା), ମାଟିଆଳୁ

(ନଙ୍ଗଲ କନ୍ଦା), ପିଟ୍ କନ୍ଦା, ସେମିଲି ଆଳୁ, ଚେରେଙ୍ଗ୍ କନ୍ଦା, ଥରଗିଆ କନ୍ଦା ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ । ସାଧାରଣତଃ କନ୍ଦାକୁ ସିଝାଇ, ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି କିମ୍ବା ସିଧାସଳଖ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ହାଲ୍‌ବା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଆମିଷ ପ୍ରିୟ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପଶୁପକ୍ଷୀର ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଓ ମାଛକୁ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଛେଳି ମାଂସ (ଛେଳି ମାଂସ), ମେଣ୍ଢା ମାଂସ (ମଣ୍ଡା ମାଂସ୍), କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ୍), ଛୋଟ ହରିଣ ମାଂସ (କଟା ମାଂସ୍), ଠେକୁଆ ମାଂସ (ଖାଡ଼ା ମାଂସ୍), ବାର୍‌ହା ମାଂସ (ବାରିଆ ମାଂସ୍), କେବ୍‌ଡ଼ା ମାଂସ , ହରିଣ ମାଂସ (କଟରା ମାଂସ୍), କଙ୍କଡ଼ା ମାଂସ୍ (କାକ୍‌ଡ଼ା ମାଂସ), ପାରା ମାଂସ (ପାରା ମାଂସ୍), ହଂସ ମାଂସ (ହସ୍ ମାଂସ), ଗୁଣ୍ଡୁରୀ ମାଂସ, ପାଣ୍ଡକା ମାଂସ, ପାଣି ହଂସ ମାଂସ (ବୁଟ୍‌କୁଲି ମାଂସ୍) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ମାଛକୁ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ମାଛଗୁଡ଼ିକ ହେଲା; ଯଥା: ରୋହି, ଭାକୁର, କାରପିଅ, ମାଗୁର, ଗଡ଼ସି, କଉମାଛ (ବାର୍‌ମାସି), ଟେଙ୍ଗନ, ପିତା ମାଛ, କେରାଣ୍ଡି (ଝିମା),ବାମ, ତୁରିଜା, ତାଡ଼ି (କଟିଆ), ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, ଶୁଖୁଆ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ ।

ଏହି ସଂପ୍ରଦାୟ ଲୋକମାନେ ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ ସିଝା, ତିଳ ପିଠା (ରାଶି), ନଡ଼ିଆ ପିଠା, ଗୁଜା, ମଣ୍ଡା ପିଠା, ତିଳଖିରି, ନଡ଼ିଆ ଖିରି, ଇଟଲି ଦଶି, ଚୂଡ଼ା ମୁଢ଼ି (ଫୁଲାଲିଆ) ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହୀତ ପିଟ୍ କନ୍ଦା ଥରଗିଆ କନ୍ଦା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏ ଭିତରେ ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ (ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ) ଅଧିକ ଆଦୃତ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ସେମାନେ ମାଣ୍ଡିଆ ଅଣ୍ଡା (ସ୍ୱଜିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଗୁଡ଼ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ତିଆରି କରିଥା'ନ୍ତି) ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସେମାନେ ମକା ସିଝାଇ ତାକୁ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥା'ନ୍ତି ।

ଏମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାତ ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ । ଏହା ସହିତ ଶାଗ ଭାଜି, ଶୁଖୁଆ ପୋଡ଼ା, ତେନ୍ତୁଳି ଖଟା (ତେତ୍‌ଲି ଆମଟ୍), ସଜନା ଶାଗ (ସୁନୁଗା ଡାଳ ଆମଟ), ଜହ୍ନି, ଭେଣ୍ଡି, କଲରା ଭାଜି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଅମୃତ ମଣ୍ଡା), କଖାରୁ (ଚାରକୁମୁଡ଼ା), ଲାଉ, ବୈତାଳୁ, ଶାଗ (କୁମୁଡ଼ା ସାଗ), ପୋଇ ଶାଗ, କରମଙ୍ଗା, ମୂଳା (ମୂଲା ଶାଗ୍), ବାଇଗଣ (କାଙ୍ଗା) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଡାଲି ମଧ୍ୟରେ କୋଳଥ ଡାଲି (କଲତ୍ ଜାଇ), ହରଡ଼ ଡାଲି (କାନ୍ଦୁଲ ଜାଇ), ବିରି, ବଦେଇ (ଡଙ୍ଗର ରାନି), ମସୁର ଡାଲି (ମସୁଗ୍ ଜାଇ) ହାଲ୍‌ବା ମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଅଟେ । ଡାଲିରେ ଚାକୁଣ୍ଡା ଶାଗ, ବରଡ଼ା ଶାଗ୍ (କୈଲାରି ଡାଲି), କୋଶଳା, ନେଉଟିଆ ଶାଗ (ଭାଜି ଶାଗ) ଇତ୍ୟାଦି ପକାଇ ରନ୍ଧନ କରାଯାଏ । ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ଲୋକ କଙ୍କଡ଼ା (କାକ୍‌ଡ଼ା) ଓ ମାଛ ଖାଇଥା'ନ୍ତି କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହା ମିଳି ନଥାଏ । ତେବେ ଆମଲିଆ ଶାଗ୍ (କାଞ୍ଜି)କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିକାଂଶ ହାଲ୍‌ବା ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥା'ନ୍ତି ।

ଏମାନେ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷସାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପର୍ବପର୍ବାଣିଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଆଡ଼ମ୍ବର ସହକାରେ ପାଳନ କରିଥା'ନ୍ତି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଚଇତ (ଆମ୍ବ ନୂଆଖିଆ), ଦଶରା ପରବ, ଓଷା ପରବ (ଧାନ ନୂଆ ଖିଆ), ଦିଆଲି ପରବ । ପୁଷ୍ ପରବ (ପୁଷ୍ ପୁନି), ହାଣ୍ଡି ସାରଦ ପରବ (ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କୁ ପୂଜା), ବାନ୍ଦାପନ

ପରବ (ପୁନି ପରବ), ରଜ ପରବ (ଭୂମି ରଜବତୀ), ଉଆଁଷ ପରବ (ଚିତାଲାଗି ଅମାବାସ୍ୟା) ଗାଈ ଗୋରୁ ପୂଜା ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କେତୋଟି ପର୍ବ ପର୍ବାଣୀ ମଧ୍ୟ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଏହିସବୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଉତ୍ସବାଦିରେ ସେମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଚିତାଲାଗି ଅମାବାସ୍ୟା (ଉଆଁସ ପରବ) ରେ ମାଂସ, ଭାତ (ମାଉଁସ ଭାତ) ସହିତ ମଦ, ସଲପ, ପେଚାମ ଇତ୍ୟାଦି ପାନୀୟ ସେବନ କରାଯାଏ । ଗହ୍ମାପୂର୍ଣ୍ଣିମା (ବାନ୍ଦାପନ) ପରବରେ ଭାତ (ବାତ୍), ଡାଲି (ଜାଇ), ତରକାରୀ (ବେସର ଶାଗ), ନଡ଼ିଆ ପିଠା, କାକରା (ଗୁଜା ମଣ୍ଡା), ରାସିପିଠା (ତିଲ୍‌ପିଠା), ପାଗପିଠା ଇତ୍ୟାଦି ତିଆରି କରି ସମସ୍ତେ ଭୋଜନ କରିଥା'ନ୍ତି । ଧାନ ନୂଆଖିଆ ପରବ (ଚଇତ ପରବ) ରେ ଘରେ ଘରେ କୁକୁଡ଼ା ବଳି ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ବର୍ଷକର ଧାନ ଅମଳ ପରେ ସେଦିନ ନୂଆ ଧାନର ଚାଉଳରୁ ଭାତ ରନ୍ଧାଯାଏ, ସମସ୍ତେ ତାହା ଖାଇଥା'ନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ନୂତନ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିଥା'ନ୍ତି । ଦଶରା ପରବରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ କୁକୁଡ଼ା ଓ ମାଗୁର ମାଛ ମା' ଦୁର୍ଗାଙ୍କ ପାଖରେ ପୂଜା କରି ମାଛ, ମାଂସ (ମାଉଁସ୍ ଶାଗ), ଭାତ (ବାତ୍), ଡାଲି (ଜାଇ ଶାଗ) କରି ସମସ୍ତେ ଖାଇଥା'ନ୍ତି । ସେହିଭଳି ଦିଆଲି ପରବ ହାଲବା ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଆଡ଼ମ୍ବର ସହକାରେ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଏହି ଦିନ ଗୋରୁ ଗାଈଙ୍କୁ ପୂଜା କରି ସେମାନଙ୍କ ଭାତ (ବାତ୍) ତରକାରୀ (ବେସର ଶାଗ), ଡାଲି (ଜାଇ ଶାଗ), ପିଠା ଖିରି କରି ଖିଆଯାଏ । ଘରେ ମଣ୍ଡାପିଠା, ଗୁଜା ଇତ୍ୟାଦି ତିଆରି କରାଯାଇଥାଏ । ଏହିଦିନ ଗାଈ ଜଗୁଆଳିକୁ ତାର ବାର୍ଷିକ ମଜୁରୀ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ । ପୁଷ୍ ପରବରେ ଶିମ୍ବ (ସେମି), ରାଶି (ତିଲ୍) କୁ ଭାଜି ଖିରି କରାଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଭାତ (ବାତ୍), ଡାଲି (ଜାଇ ଶାଗ), ଶିମ୍ବ ଭଜା (ସେମି ବାଜା), ରାଶିପିଠା (ତିଲ୍‌ପିଠା) ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ତେବେ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମାଂସ, ମାଛ, ଭାତ ଓ ମଦର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଅଧିକ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ଡାଲି, ବାଇଗଣ, ବିଲାତି (ଭେଜ୍‌ରି) ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା ସହ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପିଠା ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ପିଠା ମଧ୍ୟରେ ଚକୁଳି (ଚାଉଳ ପିଠା), ମଣ୍ଡା ପିଠା (ସୁଜି ପିଠା), ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା, ପୁର ପିଠା, ବିରି ପିଠା, ପୁରି ଇତ୍ୟାଦି ତିଆରି କରି ଖୁବ୍ ଆନନ୍ଦ ସହକାରେ ହାଲ୍‌ବା ମାନେ ଭୋଜନ କରିଥା'ନ୍ତି । ଚାଉଳ ଚୂନା ସହ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଚକୁଳି ପିଠା ଛଣାଯାଏ । ସୁଜି ସହିତ ଗୁଡ଼/ ଚିନିର ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ତାକୁ ସିଝାଇ ସେମାନେ ସୁଜି ପିଠା ତିଆରି କରିଥା'ନ୍ତି । ସେହିପରି ବିରିବଟା ସହିତ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଛଣା ବିରିପିଠା କରାଯାଏ । ପିଠାରେ 'ପୂର' ଦେବାକୁ ହେଲେ ନଡ଼ିଆ କିମ୍ବା ମୁଗର ପୂର ଦେଇ ସିଝାଯାଏ । ସୂଜି ପିଠା ପରି ମାଣ୍ଡିଆ ପିଠା ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ତିଆରି କରିଥା'ନ୍ତି । ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ସମୟରେ ଆନନ୍ଦ ଓ ଉତ୍ସାହ ସହକାରେ ହାଲ୍‌ବା ସଂପ୍ରଦାୟର ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଭୋଜନ କରାଯାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ସେମାନେ ପାନୀୟ ହିସାବରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଦ ଯଥା :- ସଲପ, ଖଜୁରୀ ରସ ପେଣ୍ଡମ ଇତ୍ୟାଦି ପାନ କରନ୍ତି ।

ଶିଶୁ ଓ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ପ୍ରତି ହାଲ୍‌ବା ସଂପ୍ରଦାୟ ବେଶ୍ ସଚେତନ । ଶିଶୁଟି ଛ' ମାସର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' କ୍ଷୀର ତା' ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ବୋଲି ସେମାନେ ବିଚାରିଥା'ନ୍ତି । ଏଣୁ ମା'ର

ଭଲ କ୍ଷୀର ହେବାପାଇଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏକ ଜଙ୍ଗଲି ଗଛର ଚେର ଦିଆଯାଏ ଯାହାକୁ ସେ ବାଟି ସେବନ କରିଥା'ନ୍ତି । ତା'ସହିତ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଓ କୋଳଥ ଡାଲି ସିଝାଇ ଖାଇଥା'ନ୍ତି ।

ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁଟି ମା' କ୍ଷୀର ଉପରେ ବିଶେଷ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ତେବେ ସେ ଛ' ମାସର ହୋଇଯିବା ପରେ ତାକୁ ଖୁଦ ଚାଉଳର ଭାତ (ଜକା ଭାତ୍) ରାନ୍ଧି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଗାଈକ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କର ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ରୂପରେ ଗୃହୀତ । ଏକବର୍ଷ ହେବାପରେ ପିଲାକୁ ମା' ମାନେ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ, ଭାତ, ଡାଲି, ପେଜ, ତରକାରୀ, ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଖୁଆଇଥା'ନ୍ତି । ଏକବର୍ଷ ପରେ ଶିଶୁ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରେ ।

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ କାଶ, ଥଣ୍ଡା ବା ଜ୍ୱର ଇତ୍ୟାଦି ହେଲେ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ । ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଓ ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ତା' ସହିତ ଶାଳପତ୍ର ସିଝାଇ ସେହି ଦ୍ରବଣକୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ପଥ୍ୟ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ହାଲ୍‌ବାମାନେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ହାଲବା ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟ ପେୟର ବିଶେଷ ବାରଣ ନଥାଏ । ସେ ରୁଚିକର ଯେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବ ବୋଲି ବିବେଚନା କରି ତାକୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଏ । ଭାତ (ବାତ୍), ମାଛ, ମାଂସ (ମାଉଁସ୍), ଡାଲି (ଜାଇ ଶାଗ୍), ଖଟା (ଆମିଲା), ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ; ଯଥା :- ବୈତାଳୁ ଶାଗ (କୁମୁଡ଼ା ଡିର), କୋଶଲା ଶାଗ (ଭାଜି ଶାଗ), ବରଡ଼ା ଶାଗ (କଇଲାରି ଡାଲ୍), ସୁଜୁଜା ଶାଗ (ମୁଦୁନା ଡାଳ୍) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାରେ ବାରଣ ନଥାଏ । ଏହା ସହିତ ସେ ଆମ୍ବ ଆଚାର, ପଣସ, କମଳା (କରନା), ପିଜୁଳି (ଜାମ୍) ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଫଳ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଥା'ନ୍ତି ।

ତେବେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ପ୍ରସୂତୀ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ପ୍ରସବ ଦିନ ମା'କୁ ତୋରାଣୀ, କୋଳଥ ସିଝା ଓ ଭାତ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ମା'ର ଶକ୍ତିପୋଷଣ ପାଇଁ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉକୁ ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ମନେକରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ବିଶେଷ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଭାତ (ବାତ୍), କଲରା (କାର୍‌ଲା), ମସୁର ଡାଲି (ମସୁରି ଜାଇ), କୋଳଥ ଡାଲି (କଲ୍ଥ ଜାଇ), ମୁଗ ଡାଲି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ଅମୃତମାଣ୍ଡା), ସଜନା ପତ୍ର (ମୁନ୍‌ଗା ପତ୍ର), ସଜନା ଗଛର ଛାଲି (ମୁନ୍‌ଗା ଛାଲି), ମାଛ (ପିତା ମାଛ) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ବାଉଁଶ କରଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଶିଝାଇ, ତାପରେ ତାକୁ ଶୁଖାଇ ପୁଣି ରାନ୍ଧିକରି ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରିଥିବା ମହିଳା ଖାଇପାରନ୍ତି । ଏଥିସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ ସହ ବିରିବଡ଼ିକୁ ରସୁଣରେ ଫୁଟାଇ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ରନ୍ଧାଯାଏ । ୬ ମାସ ବିତିଗଲା ପରେ ପ୍ରସୂତୀ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ସେତେବେଳେ କୌଣସି ବାରଣ ନଥାଏ ।

ସେମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ତେବେ ଆମିଷ ସହିତ ନିରାମିଷ ଆହାର ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଅଟେ । ହାଲବା ମାନଙ୍କ ଆମିଷ ଓ ନିରାମିଷ ଆହାର ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟପେୟ ସଂପର୍କରେ ଥିବା ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ । ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ

ମଧ୍ୟରେ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାଛ, ଯଥା :- ମାଗୁର, କେରାଣ୍ଡି (ଝିମା), ପୋଲି, ଭାଲିଆ, ପିତା ମାଛ, ରୋହି, ଭାକୁର, କାରପିଅ, ଗଡ଼ସି, କଉ, ଟେଙ୍ଗେନା, ବାମି, ତୁରିଜା କଟିଆ (ଗେଡ଼ି), ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, ଉକୁଆ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ମାଂସ ମଧ୍ୟରେ ମେଣ୍ଢା (ମଣ୍ଡା), ଛେଳି (ଛେଲି), କୁକୁଡ଼ା, ବତକ (କଡ଼୍), ଛୋଟ ହରୀଣ (କଟରା), ଠେକୁଆ (ଖାଡ଼ା), ବାର୍ହା (ବାରିଆ), କେବଡ଼ା, କଙ୍କଡ଼ା (କାକ୍ଡ଼ା), ପାରା (ପାରା), ହଂସ (ହସ୍), ଗୁଚାରୀ, ପାଣ୍ଡକା, ପାଣି ହଂସ(ବୁଟ୍କୁଲି) ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ ଭଲପା'ନ୍ତି । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ବତକ ଅଣ୍ଡା(କଡ଼ଗାର) ଇତ୍ୟାଦି ସେମାନେ ଖାଇଥା'ନ୍ତି ।

ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କୋଳଥ ଡାଲି (କଳତ ଜାଇ), ବିରି ଡାଲି, ହରଡ଼ ଡାଲି (କାନ୍ଦୁଲ ଜାଇ), ମୁଗ ଡାଲି, ଉଦେ ଡାଲି (ଡଙ୍ଗର ରାନି), ଚଣା (ନାକଚଣା), ମସୁର (ମସୁରୀ ଜାଇ), ଧାନ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଗୁରୁଜି, ସୁଆଁ, ମକା, କାଙ୍ଗୁ, ବାଜରା (ଖେଡ଼୍ଜନା) ଇତ୍ୟାଦି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା, ଯଥା :- ଛତୁ (ଛାତି), ଶାଗ (ଭାଜି), ମଞ୍ଜି, ଖଟା, କନ୍ଦା, ପିଠା ଇତ୍ୟାଦି ହାଲବାମାନଙ୍କ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସର ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦାନ ।

ଲୁଣ, ଲଙ୍କା (ମରିଚ), ହଳଦୀ, ଅଦା, ପିଆଜ (ପିଆଜା) ଇତ୍ୟାଦି ମସଲା ଦ୍ରବ୍ୟ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ହାଲବା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି । ଯଥା :-

ଭାତ (ବାତ୍) ପ୍ରସ୍ତୁତ କାଳରେ ପିତ୍ତଳ କିମ୍ବା ରସ ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଗରମ ହେଲାପରେ ଉଷୁନା ଚାଉଳ କିମ୍ବା ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ପକାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାହା ସିଝିବା ପରେ ତାକୁ ଘୋଡ଼ଣୀ ଦେଇ ଗାଳି ଦେଇଥାଏ । ଏହିଭଳି ଗରମ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଏବଂ କିଛି ଲୋକ ପେଜ ମଧ୍ୟ ପିଇଥା'ନ୍ତି ।

ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ (ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ) ପ୍ରସ୍ତୁତ କାଳରେ ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳ ଖୁଦକୁ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାକୁ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦିଆଯାଏ । ତାହା ବହଳିଆ ହୋଇଯିବା ପରେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣନ୍ତି । କେତେକ ସେହି ସିଝାରେ ଅଧିକ ପାଣି ମିଶାଇ ତାକୁ ପେଜ ପରି ପତଳା କରିଥା'ନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ବର୍ଷାଦିନେ ବହଳିଆ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ହାଲ୍‌ବା ମାନଙ୍କ ପସନ୍ଦ ଥିବାବେଳେ ଖରାଦିନେ ପତଳା ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ପି'ବାକୁ ସେମାନେ ଭଲପା'ନ୍ତି । ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ପକାଇ ତାହାକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରାଯାଇଥାଏ ।

କାଞ୍ଜି (ଆମ୍ବିଲ) ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳକୁ କୁଟି ଚୂନା କରାଯାଏ । ସେହି ଚାଉଳ ଚୂନା ସହିତ ଚଣା, ନାକଚଣା, ଭାଜି, ଶାଗ, ଶିମ୍ବମଞ୍ଜି, ଲାଉ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ବଟା ସହ ମିଶାଇ ସେହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଗୋଟିଏ କରାଯାଏ । ରନ୍ଧା ହେଉଥିବା ବେଳେ ତାକୁ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାଯାଉଥାଏ । ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଣାଯାଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ କାଞ୍ଜି ବା ଆମ୍ବିଲ ନାମରେ ହାଲ୍‌ବାମାନଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ।

ଡାଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ କାଳରେ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ କଡ଼େଇ କିମ୍ବା ଡେକ୍‌ଚିରେ ଡାଲିକୁ ପାଣି ସହ ପକାଇ ପ୍ରଥମେ ସିଝାଯାଏ । ସେଥିରେ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁପାତରେ ପକାଯାଇଥାଏ । ତାହା ସିଝିଗଲା ପରେ ଗରମ ତେଲରେ ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦା, ମରିଚ, ଜିରା, ସୋରିଷ ଇତ୍ୟାଦି ପକାଇ ଡାଲିର ଛୁଙ୍କ କରାଯାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ପରିବାରୁ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କାଳରେ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ କଡ଼େଇ କିମ୍ବା ଡେକ୍‌ଚିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁପାତରେ ତେଲ ଗରମ କରାଯାଏ । ଗରମ ତେଲରେ କଟା ପିଆଜକୁ ନାଲି ହେବାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜି ସେଥିରେ ମସଲା ପକାଇ ମସଲାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଭାଜି ଦିଆଯାଏ । ଏବଂ ତାପରେ ପନିପରିବା ପକାଇ ସେଥିରେ ପାଣି, ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଦେଇ ସିଝାଯାଏ । କେତେକ ପନିପରିବାକୁ ପ୍ରଥମେ ସିଝାଇ ଶେଷରେ ମସଲା ପକାଇ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ସେମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଭଜା ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଲଙ୍କା (ମରିଚ), ଫୁଟଣ, ପିଆଜ ପକାଇ ଭଜାଯାଏ । ଅଳ୍ପ ସମୟପରେ କଟାଯାଇଥିବା ପରିବାକୁ ପକାଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ପରିବା ପକାଇବା ସମୟରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ପକାଯାଏ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ଘୋଡ଼ାଇବାପରେ ଚଟୁରେ ଭାଜି ଭଜା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଆଳୁ, ବାଇଗଣ, ଟମାଟୋ, ପୋଟଳ, ଜହ୍ନି, ଭେଣ୍ଡୀ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଖିଆଯାଏ । ତାହାକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ହାଲ୍‌ବାମାନେ ସେଥିରେ ଲୁଣ ଓ ଲଙ୍କା ମରିଚ ଚକଟି କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଛତୁ ତରକାରୀ ସେମାନଙ୍କର ଏକ ପ୍ରିୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ । ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ପକାଇ ଗରମ କରାଯାଏ । ସେଥିରେ କଟା ପିଆଜ ଓ ଲଙ୍କା ସହ ମସଲାକୁ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଭଜାଯାଏ । ପିଆଜ ଓ ଲଙ୍କା ସହ ମସଲାକୁ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଭଜାଯାଏ । ଶେଷରେ ଛତୁ ସହିତ ପାଣି, ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଦେଇ ତାହାକୁ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ଛତୁ ସିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ତରକାରୀକୁ ଚୁଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଣାଯାଏ ।

ବଡ଼ିକୁ ତେଲରେ ଭାଜି ଖିଆଯାଏ । କେତେକ ତାହାକୁ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ଖାଇଥା'ନ୍ତି ।

ଶୁଖୁଆ ପ୍ରଥମେ ପାଣିରେ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ତାପରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ପକାଇ ଶୁଖୁଆ ଭାଜି ଦିଆଯାଏ । ଏବଂ କେତେକ ନ ଭାଜି ତାହାକୁ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ଖାଦ୍ୟୋପଯୋଗୀ କରିଥା'ନ୍ତି । ଲାଉ, ବୋଇତାଳୁ ଡଙ୍କ (କୁମୁଡ଼ା ଡିର), କସି ବୋଇତାଳୁ, କନ୍ଦା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ହାଲ୍‌ବାମାନେ ସିଝାଇ ଖାଇଥା'ନ୍ତି । କେତେକ ତରକାରୀରେ ବିଭିନ୍ନ କନ୍ଦା ପକାଇଥା'ନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମେ ତେନ୍ତୁଳିକୁ ଧୋଇ ଗରମ ପାଣିରେ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ତାପରେ ତେଲ ଓ ଫୁଟଣ ପକାଇ ଗୋଟିଏ କଡ଼େଇରେ ସେହି ତେନ୍ତୁଳି ରସକୁ ଫୁଟାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାହା ବେଶ୍ ରୁଚିକର । କେତେକ ସେଥିରେ ମଧ୍ୟ ଚିନି ପକାଇ ଖାଇଥା'ନ୍ତି ।

ବଡ଼ ମାଛ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ତାକୁ ତେଲରେ ଭଜାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ମସଲା ପାଣି ଦିଆଯାଏ । ପାଣି ଫୁଟିଲା ପରେ ଭଜାମାଛ ପକାଇ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ଯଦି ଛୋଟ ମାଛ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତେଲ, ମସଲା, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଲୁଣ, ତେନ୍ତୁଳି ପାଣି ସହ ମାଛକୁ ଏକାଥରେ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାହା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ସିଝିଗଲା ପରେ ଚୁଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଣାଯାଏ ।

ମାଂସ ତରକାରୀ ହାଲ୍‌ବା ସଂପ୍ରଦାୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରଣାଳୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇଥାଏ ।

* ପ୍ରଥମେ ମାଂସରେ ମସଲା, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, ତେଲ ପକାଇ ଚକଟି ଦିଆଯାଏ । ତାହାକୁ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ରଖିଦେବା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁପାତରେ ପାଣି ଦେଇ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ତରକାରୀ ସିଝିଗଲା ପରେ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ପରିବେଷଣ କରାଯାଏ ।
* କିନ୍ତୁ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକମାନେ ପ୍ରଥମେ ତେଲ, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ମିଶାଇ ପ୍ରଥମେ ମସଲାକୁ କଷିଥା'ନ୍ତି ତାପରେ ସେଥିରେ ମାଂସ ପକାଇ କଷାଯାଏ । ମାଂସ କଷିଗଲାପରେ ଶେଷରେ ପାଣି ପକାଯାଏ । ଏହିଭଳି ଭାବରେ ମାଂସ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
* ଆଉ କେତେଜଣ ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟରେ ମାଂସ ତରକାରୀ କରିଥା'ନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ମାଂସରେ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଓ ମସଲା ମିଶାଇ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତି । ସେହି ମାଂସ ଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କଟା ଯାଇଥାଏ । ତାହାକୁ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ବାଉଁଶ ନଳୀ ଭିତରେ ତାକୁ ପୁରାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେହି ବାଉଁଶ ନଳୀର ଗୋଟିଏ ପାଖ ବାଉଁଶର ଗଣ୍ଠିଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦଥାଏ । ବାଉଁଶ ନଳୀ ଭିତରେ ମାଂସ ଭର୍ତ୍ତି କଲା ପରେ ଅନ୍ୟ ପାଖଟିକୁ ପତ୍ର ଦେଇ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଏ ଏବଂ ନିଆଁ ଭିତରେ ପକାଇ ଦିଆଯାଏ । ବାଉଁଶ ନଳୀଟି ପୋଡ଼ିଗଲା ପରେ ତାକୁ ବାହାର କରି ଅଣାଯାଏ । ତା' ଭିତରେ ଥିବା ମାଂସ ସିଝିଯାଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ମାଂସ ତରକାରୀ ଅଟେ ।

ମଣ୍ଡା ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ହାଲ୍‌ବା ସଂପ୍ରଦାୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିପୁଣ । ନଡ଼ିଆ ଓ ରାଶି (ତିଲକୁ) ଭାଜି ପ୍ରଥମେ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ । ଚାଉଳ ଚୂନାକୁ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଘାଣ୍ଟି ଦିଆଯାଏ । ତାପରେ ତାକୁ ଅଲଗା କରି ମଛି ଗୁଳା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଗୁଳା ଭିତରେ ମୁଗ ବା ନଡ଼ିଆ କୋରା ବା ରାଶି (ତିଲ୍) କୁ ପୂର ଆକାରରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥାଏ । ଗଢ଼ାଯାଇଥିବା ପିଠାକୁ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ଅଳ୍ପପାଣି ଦେଇ ସିଝାଯାଏ । ଏହା ସିଝିଗଲା ପରେ ପିଠା ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ ।

ହାଲ୍‌ବା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସଂରକ୍ଷଣ ସଂପର୍କରେ ବେଶ୍ ସଚେତନ । ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପରେ ସେମାନେ ତାକୁ କଡ଼େଇ, ଡେକ୍‌ଚି କିମ୍ବା ହାଣ୍ଡିରେ ରୋଷେଇ ଘର ଭିତରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରି ରଖିଥା'ନ୍ତି ।

ହାଲବା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମସଲାର ବ୍ୟବହାର କରିଥା'ନ୍ତି । ସେସବୁ ମଧ୍ୟରେ ପିଆଜ, ଲଙ୍କା (ମରିଚ), ରସୁଣ (ଲସୁନ), ଲୁଣ (ନୁଣ), ସୋରିଷ, ତେଲ, ହଳଦୀ, ଅଦା, ଜିରା, ଧନିଆ, ତେଜପତ୍ର ଇତ୍ୟାଦିକୁ ରୋଷେଇରେ ପ୍ରାୟତଃ ବ୍ୟବହାର କରିଥା'ନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଭୋଜିଭାତ କିମ୍ବା ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ସମୟରେ ଡାଲଚିନି, ଗୁଜୁରାତି, ଲବଙ୍ଗ, ଅଳେଇଚ, ତେଜପତ୍ର, ଗୋଲମରିଚ ଇତ୍ୟାଦି ମସଲା ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥା'ନ୍ତି । ମସଲାର ବ୍ୟବହାରରୁ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ରୁଚି ବିଷୟରେ ଅନୁମାନ କରାଯାଇପାରେ ।

ହାଲବା ସଂପ୍ରଦାୟରେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ଥାନ- କାଳ- ପାତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ନିଷିଦ୍ଧ ଏବଂ ଏହି ବାରଣକୁ ସେମାନେ ଆନ୍ତରିକତାର ସହ ପାଳନ କରିଥା'ନ୍ତି ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସୋମବାର ଓ ଗୁରୁବାର ଆମିଷ ଭୋଜନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ନବଜାତ ଶିଶୁ ତଥା ଶିଶୁଟି ଦୁଇ ବର୍ଷର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାଗ, କଲରା, ଲଙ୍କା, ମଦ, ସଲପ ରସ, ମାଛ, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରାୟ ଦିଆଯାଇନଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ମେଣ୍ଢାମାଂସ, ଭାଲିଆ ମାଛ, କଇଁଛ ମାଂସ (କଟିମ), ଲଙ୍କା (ମରିଚ), ଶ୍ରାବଣ ଛତୁ (ଛାତି), ସର ଉଇଛତୁ (ଭିନ୍ ଛାତି) ଇତ୍ୟାଦି ନିଷିଦ୍ଧ ଅଟେ । ସେହିପରି ପ୍ରସୂତୀଙ୍କୁ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବର ତିନିରୁ ଛ' ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଛ, ମାଂସ, ମଦ, ସ୍ଲପ, ଲଙ୍କା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଜୀବ ହତ୍ୟା କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଏହା ଦୋଷାବହ । ଚୈତ୍ର ମାସରେ ବଳି ଦିଆଯାଇଥିବା କୁକୁଡ଼ା, ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା ମାଂସ ଅବିବାହିତା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ନିଷିଦ୍ଧ । ରାକ୍ଷୀ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା (ବନ୍ଧାପନ ପରବ) ରେ ଆମିଷ ନିଷେଧ । ଆମ୍ବ ନୂଆଖାଇ ପର୍ବ ପାଳନ ପୂର୍ବରୁ ଆମ୍ବ ଖାଇବାରେ ବାରଣ ଥାଏ । ଧାନ ନୂଆଖାଇ ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଘରୁ ନୂଆ ଚାଉଳ ଆଣନ୍ତି ନାହିଁ । କିମ୍ବା ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରାଗ ଓ ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭଳି କିଛି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ପୂଜା ପାଠ ଓ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ସମୟରେ ପୂଜାରୀ ଉପବାସ କରନ୍ତି ଏବଂ ପୂଜା ସରିବା ପରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥା'ନ୍ତି ।

ହୋ

ଏମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ମୟୂରଭଞ୍ଜ, କେନ୍ଦୁଝର ଓ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ବହୁଳ ଭାବରେ ବାସ କରନ୍ତି । ହୋ, କୋହ୍ଲ, କୋଇ ହିସାବରେ ଏମାନଙ୍କ ପରିଚିତି ରହିଛି ।

କୋହ୍ଲ ସଂପ୍ରଦାୟର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଖାଳ (ଦାଃ ମାଣ୍ଡି / ମରଏ ମାଣ୍ଡି) ଅଧିକ ପ୍ରିୟ ବାସି ପଖାଳ (ଜଜଃ ମାଣ୍ଡି) । ରାତି ପାହିଲେ ଏମାନେ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟେ ବିଭିନ୍ନ କାମଧନ୍ଦାରେ ଘରୁ ବାହାରି ଯାଆନ୍ତି । ସକାଳେ ରୋଷେଇ କରିବାକୁ ସମୟ ନଥାଏ । ତେଣୁ ସକାଳ ୮-୯ ଟା ସୁଦ୍ଧା ବାସି ପଖାଳ ସହିତ ଶାଗ, ଲୁଣ,ଲଙ୍କା, ଖଟା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ସଂଧ୍ୟାରେ ଘରକୁ ଫେରି ରୋଷେଇ କରନ୍ତି । ଗରମ ଭାତ (ରଃ ମାଣ୍ଡି/ ଲଲଃ ମାଣ୍ଡି) କିମ୍ବା ଭାତକୁ ପଖାଳ କରି ଖାଆନ୍ତି । ତେବେ କୋହ୍ଲ ସଂପ୍ରଦାୟ ଭାରି ପଖାଳ ପ୍ରିୟ । ସକାଳେ ଯଦି କେବେ ପଖାଳ ଖାଇବାକୁ ନଥାଏ; ତେବେ ଏମାନେ ବଣଆଳୁ ସିଝା କିମ୍ବା କୋଳଥ ସିଝା ଖାଇ ମଧ୍ୟ କାମକୁ ବାହାରି ଯାଆନ୍ତି । ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ କୋହ୍ଲ ସଂପ୍ରଦାୟର କେତେକ ଲୋକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶସ୍ୟରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଚାଉଳରେ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଖାଆନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ମକା ଭାତ (ଗାଙ୍ଗାଇ ମାଣ୍ଡି), ଜେଜେଣ୍ଡା ଭାତ (ଜେଜେଣ୍ଡା ମାଣ୍ଡି), ଗୁନ୍ଦୁଲ ଭାତ(ଗୁନ୍ଦୁଲି ମାଣ୍ଡି), ମାଣ୍ଡିଆ ଭାତ (କେଦେ ମାଣ୍ଡି), ବାଲୁଙ୍ଗା ଭାତ (ପାସା ମାଣ୍ଡି) । ମକା ଭାତରେ ପଖାଳ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ । ହୋ /କୋହ୍ଲ ଘରକୁ କୁଣିଆ (ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ) ଆସିଲେ କିମ୍ବା ଘରେ ଆମିଷ ତରକାରୀ ହେଲେ ଏମାନେ ଗରମ ଭାତ (ରଃ ମାଣ୍ଡି / ଲଲଃ ମାଣ୍ଡି) ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ ହାଣ୍ଡିଆ (ଡ଼ିଆଅଦାଃ) ପିଅନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଯଦି ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି, ତେବେ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ କିଛି ସହକାରୀ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାଆନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- କୋଳଥ (କୁଲ୍‌ଥା) ସିଝା, ବତାଆଳୁ (ପାନ୍‌ପତୁରିଆ ସାଙ୍ଗା) ସିଝା, କଣ୍ଟା ଆଳୁ (ମାୟାଂଆଳୁ) ସିଝା, ତୁଙ୍ଗା ଆଳୁ ସିଝା, ମହୁଲ ସିଝା (ମାତ୍‌କମ୍ ତିକି), ମହୁଲ ଭଜା (ମାତକମ୍ ଆତା), ମହୁଲ ଖିରୀ (ମାତକମ୍ ଲେଟ୍), ମହୁଲ ଲଡୁ (ମାତକମ୍ ପାଟୁ) ଗେଣ୍ଡା ପିଠା (ଗେଣ୍ଡା ଲାଡ଼୍), ଗେଣ୍ଡା ଖିରୀ (ଗେଣ୍ଡା ଲେଟ୍), ଇଞ୍ଚଡ଼ (କଞ୍ଚା ପଣସ) ସିଝା, (ପଣସ ତିକି), ପଣସ ପିଠା (ପଣସ ଲାଡ଼୍), ଡ଼ାଳପିଠା (ତାଆଳରାଡ୍ରି) ଇତ୍ୟାଦି । ପୁଣି କେବେ କେବେ ମୁଢ଼ି, ଚୂଡ଼ା, ଚକିଗୁଡ଼ ମଧ୍ୟ କିଣିଆଣନ୍ତି ।

ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଖାଳ ସହିତ କୋହ୍ଲମାନେ ସେପରି ବିଶେଷ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ିନଥାନ୍ତି । ତେବେ ସେମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ଶାଗ (ଆଆଃ) (ସଜନା ଶାଗ-ମୁନଗା ଆଆଃ, ମାଟି ଶାଗ- ହାସା ଆଆଃ, ଟକଭେଣ୍ଡି ଶାଗ- କାଉଁରା / ମରୟା ଆଆଃ, ସାରୁ ଶାଗ - ସାରୁ ଆଆଃ, ବୋଇତାଲୁ ଶାଗ, ପୋଇଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି) ବାଇଗଣ (ବେଙ୍ଗା) ମାରିଶ ଖଡ଼ା (ଲେପେରା ଆଆଃ ଦାରୁ) ପପୟା (ବିନ୍ଦି), ଭେଣ୍ଡି (ଭୁଣ୍ଡି), କଦଳୀ (କାଦାଲ) ବୋଇତାଲୁ /କଖାରୁ (କାକାରୁ), ଜହ୍ନି (ଜିଂଘା), କଲରା (କରାଏଲା) ସାରୁ, ଆଳୁ (ଗୁଲୁଆଲୁ), କୁନ୍ଦୁରୀ, ଟକଭେଣ୍ଡି (କାଉଁରା), କନ୍ଦମୂଳ, ଜଙ୍ଗଲି ପିତାଶାଗ, ଅନାବନା ଶାଗ ପ୍ରଭୃତି ପରିବା ଏମାନେ ଖାଆନ୍ତି । ଏତଦ୍ ଭିନ୍ନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପଶୁ- ପକ୍ଷୀଙ୍କ ମାଂସ (ଜିଲୁ) - (ଛେଳି- ମେରମ୍, କୁକୁଡ଼ା-ସିମ୍, ଗେଣ୍ଡା, କଙ୍କଡ଼ା-କାଟକମ୍,କଇଁଛ-ହରଃ) ପଣ୍ଡା- କେଳା, ଗୟଳ- ସାଇଲ, କୁଟାରୀ-ସିଲିପ୍ ହରିଡ଼ା, ପୁଷ୍ଠା, ସମ୍ବର-ସାରାମ୍, ଘୁଷୁରୀ- ସୁକୁରୀ, ବାରହା- ସୁକୁରୀ, ପାରା - ଦୁଦୁଲୁମ୍,କପ୍ତି-ପୁତାମ୍, ବଣୁଆ ଚଢ଼େଇ- ବିର୍ ଚେଣେ, ଶୁଆ, କେରିଆଃଦ୍, ହରଡ଼ ଚଢ଼େଇ- ଦଃଏଚେଣେ, ଶୁଆ- କେରିଆଃଦ୍ ହରଡ଼ ଚଢ଼େଇ- ଦଃଏ ଚେଣେ, ଗୁଣ୍ଡୁଚି ମୂଷା- ଡୁଃ/ତୁଡ୍, କୋଇଲି, ବାଦୁଡ଼ି ପ୍ରଭୃତି ମାଂସ), ମାଗୁର (ମାଗୁରା ହାଇ), ଗଡ଼ିଶା (ଗୁଡ଼ିଶା ହାଇ),କରାଣ୍ଡି, (ହାଟ୍ ହାଇ), ଚେଙ୍ଗ (ଚାଳିକା / ଚଡ଼ାହାକୁ) ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି (ଇଂଚା ହାଇ) ତୁଡ଼ି (ହୁଳି ହାଇ), କୁଚିଆ (ବାମ୍ବିହାଇ) ଶୁଖୁଆ (ଶୁଖୁଆ ହାକୁ / ହାଇ), ଇତ୍ୟାଦି ସବୁପ୍ରକାର ମାଛ (ହାଇ) କୋହ୍ଲ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମାଛ କମ୍ ଖିଆ ହୁଏ । ବାଇଗଣ ପୋଡ଼ା, ଭଜା, ପରିବାସିଝା ତରକାରୀ, କେବେକେବେ ଡ଼ାଲି, ଛତୁ (ଉଡ଼), ରଙ୍ଗବେରଙ୍ଗ ପତର ଛତୁ, ମୟୁରଛତୁ, ବାଲି ଛତୁ, ଭୁଟ୍‌କା ଛତୁ, ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । କୋହ୍ଲମାନେ ସବୁ ଖାଆନ୍ତି ହେଲେ ମୁଖ୍ୟ ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଶାଗ କିମ୍ବା ଲଙ୍କା, ଲୁଣ, ପିଆଜ ସାଲମା, ତେନ୍ତୁଳି, ଟକଭେଣ୍ଡି ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରାୟତଃ ସବୁ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

କୋହ୍ଲ ସଂପ୍ରଦାୟର ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ମାନଙ୍କରେ ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ ଭାତ (ରଃ ମାଣ୍ଡି / ଲଲଃ ମାଣ୍ଡି) ମାଂସ (ଜିଲୁ) ଓ ପିଠା (ଲାଡ଼ / ଲାଃଟ୍) । ମାଂସ ମଧ୍ୟରେ କୁକୁଡ଼ା, ଛେଳି ଓ ଘୁଷୁରୀ ବେଶୀ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଉପଲବ୍ଧ ତଥା ପୂଜାରେ ଏହି ତିନୋଟି ଜୀବ ବଳି ପଡ଼ନ୍ତି । ପିଠା ମଧ୍ୟରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ, (ଆଦୁଆ ଚାଉଳି)ର ଚକୁଳି (ଡୁମୁଃ ଲାଃଟ୍) ଉଷୁନା ଚାଉଳର ପତର ପିଠା (ସାକାମ୍ ଲାଃଟ) ସିଝା ପିଠା (ତିକି ଲାଃଟ) ଇତ୍ୟାଦି ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ତାଳପିଠା (ତାଆଲ ଲାଃଟ) ପଣସ ପିଠା (ପଣସ ଲାଃଟ), ମହୁଲ ପିଠା (ମାତକାମ୍ ଲାଃଟ୍) ଖୁନ୍ଦୁଲୁ ଖିରୀ (ଗୁନ୍ଦୁଲି ଲେଟ୍), ମକାଖିରୀ (ଗାଙ୍ଗାଇ ଲେଟ୍) ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ମୁଢ଼ି (ଆତାଃ) ଚୂଡ଼ା, ତାବେନ୍ ଚକିଗୁଡ଼ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୁଏ । ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଦିନମାନଙ୍କରେ ଡ଼ାଲି, (କୁଲଥି ବିରି), ପରିବା ତରକାରୀ ମଧ୍ୟ କିଏ କିଏ କରନ୍ତି । ମାଛ କମ୍ ହୁଏ । ତେବେ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ କୋହ୍ଲମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଗରମ ଭାତ, ମାଂସ ଓ ପିଠା ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ହାଣ୍ଡିଆ ଜରୁରୀ ।

ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବାର ୪-୫ ମାସ ଯାଏଁ ମା କ୍ଷୀର ଖାଇବଞ୍ଚେ । ପିଲାର ଏକୋଇଶା ଦିନ ତା ଜିଭରେ ହାଣ୍ଡିଆ କିମ୍ବା ମଦ ଚଟାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାକୁ ଅନ୍ତତଃ ୫ ମାସ ହୋଇଗଲେ ସଜ ତୋରାଣୀ (ମାଣ୍ଡିଦାଃ/ ଦୁଣ୍ଡଃ ଦାଃ) ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ସିଝା ବଣଆଳୁ, ଚକଟି ମଧ ଦିଆଯାଏ କିମ୍ବା ଭାତ ଆଳୁ ଚକଟା ମଧ ଦିଅନ୍ତି । ଏହିପରି ପିଲା ଦେଢ଼ବର୍ଷ ହେବାଯାଏଁ ଚାଲେ । ପିଲାର ଆଗଦାନ୍ତ ବାହାରିଗଲେ ତାକୁ ପୋଡ଼ ପିଠା / ପତର ପିଠା, (ସାକାମ୍ ଲାଃଟ) କୁଣ୍ଡା ପିଠା, ପଖାଳ ଭାତ ପ୍ରଭୃତି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଉଷୁନା ଚାଉଳକୁ ବାଟି, ସେଥିରେ ଲୁଣ (ବୁଲୁଂ) ମିଶାଇ ପତରରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାହାକୁ ଭାତହାଣ୍ଡିରେ ପକାଇ ସିଝାଯାଏ କିମ୍ବା ଚୂଲୀରେ ପୋଡ଼ାଯାଇ ପିଲାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ପିଲା ନିଜେ ଖାଇ ଶିଖିଗଲେ, ସେ ବଡ଼ ଲୋକଙ୍କ ଭଳି ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ଖାଇପାରେ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସ୍ତ୍ରୀଟିଏ ସାଧାରଣ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ । କେବଳ ୮ ଓ ୯ ମାସରେ ବାସି ପଖାଳ, ଖଟା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ନିଶାପାଣି ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେପରି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୁଏନାହିଁ । ସେହି ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟକୁ ହୁଏତ ଦିନରେ ଦୁଇରୁ ତିନିଥର ଖିଆଯାଏ ।

ମା' ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ ଖାଦ୍ୟର ସେପରି କିଛି ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏନାହିଁ । ପିଲାଜନ୍ମର ୨୧ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ଖାଦ୍ୟର ବାରଣ ଥାଏ । ୨୧ ଦିନ ପରେ ସାଧାରଣ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମା ଖାଇପାରେ । ତେବେ ଦିନରେ ଦୁଇରୁ ତିନିଥର ଯାଏଁ ତାକୁ କିଛି ନା କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀଟିଏ ଗର୍ଭସଂଚାରର ୮ ଓ ୯ ମାସରେ ବାସିପଖାଳ, ଖଟା, ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ ନାହିଁ । ନିଶାପାଣି (ହାଣ୍ଡିଆ, ମଦ), ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଚଳେ । ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ବଳି ଭୋଗ ଖାଇବା ନିଷେଧ । ଏତଦ୍‌ଭିନ୍ନ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗୟଳ ମାଂସ, ମେଣ୍ଢା ମାଂସ, ମୂଷା ମାଂସ, କଖାରୁ,ଶାଗ, ପୋଇ ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଖାଇପାରେ । ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମା ସେହିପରି ୨୧ ଦିନ ଯାଏ ବାସି ପଖାଳ, ଖଟାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ବୋଇତାଳୁ, ମୂଷା ମାଂସ, ମେଣ୍ଢା ମାଂସ, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇନଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟକୁ ବାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଅଧିକ ଜଳିୟଦ୍ରବ୍ୟ, ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିଷେଧ । ଗରମ ଭାତ କିମ୍ବା ପଖାଳ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । କଲରା ପୋଡ଼ା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବାପତ୍ର ପୋଡ଼ାପୋଡ଼ି କରି ସେ ଖାଇପାରେ । ଶାଗ ଚଳେ, କିନ୍ତୁ ୨-୩ ମାସଯାଏଁ ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଲଙ୍କାମରିଚ, ଖଟା ବୋଇତାଳୁ ଶାଗ, ପୋଇଶାଗ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ହାଣ୍ଡିଆ ପିଇପାରେ । ଛୋଟ ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲାକୁ କଲରା, ଲଙ୍କା, ହାଣ୍ଡିଆ, ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ, ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ପରିବାରରେ କାହାରି ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଲେ ୧୧ ଦିନ ଯାଏଁ (ଶୁଦ୍ଧିକ୍ରିୟା) ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ ଥାଏ ।

ମାଘ ପୂଜା ଦିନ ଜାହିର ପୂଜା ଶେଷ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେହୁରୁ / ମାଟି ବୁଢ଼ା/ ମାଝି ହାଡ଼ାମ୍ (ଯିଏ ଜାହିରା ପୂଜା କରେ), ଗଡ଼େତ୍ (ଯିଏ ପୂଜା ପାଇଁ ପାଣି ଆଣେ), ପାରନିକ୍ (ଯିଏ ପୂଜା ବଳି ସାମଗ୍ରୀ / ଉପକରଣ ଯୋଗାଏ, ପୂଜା ପାଇଁ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରେ), ଏହି ତିନିହେଁ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଜଳ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ପୂଜା ପରେ ବଳିମୁଣ୍ଡରେ ଖେଚେଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ନୂଆଖିଆ ପର୍ବ ପୂର୍ବରୁ କୋହ୍ଲମାନେ ଆମ୍ବ (ଉଲି) ମହୁଲ, ନୂଆ ଧାନର ଚାଉଳ ଖାଆନ୍ତିନାହିଁ । ଶାଳପତ୍ର ଛୁଇଁବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଶାଳପତ୍ରରେ ଖାଇବେ ନାହିଁ । ମକର ଦିନ ଘରେ ପିଣ୍ଡ ନଦେବା ଯାଏଁ ଘରର କର୍ତ୍ତା, କର୍ତ୍ତୀ, ପୁଅବୋହୂ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଭୋଗ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପୂଜା ନ ସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘରେ କେହି ଖାଇପାରିବେ ନାହିଁ ।

ବାହାଘର ସମୟରେ ମଧ ବିବାହ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପନ୍ନ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବରକନ୍ୟା ଓ ଏମାନଙ୍କର ପିତାମାତା ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ପାନୀୟ ଏପରିକି ଜଳସୁଦ୍ଧା ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

କୋହ୍ଲ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଆମିଷ ପ୍ରିୟ । ସାଧାରଣତଃ ସବୁପ୍ରକାର ମାଂସ,ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଶୁଖୁଆ ଏବଂ କଖାରୁ, ପିଆଜ ଓ କାକୁଡ଼ି ପ୍ରଭୃତି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଏମାନେ ଆମିଷ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରିଥାଆନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା ଓ ସର୍ବାଧିକ ମାଂସ ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ରୁଚିକର । ମାଂସ ଏମାନେ କମ୍ ପାଆନ୍ତି ତେଣୁ କମ୍ ଖାଆନ୍ତି । ମାଛ, ଅଣ୍ଡା ଖୁବ୍ କମ୍ ଖାଆନ୍ତି, ତେବେ ମାଂସ ଭଳି ଏତେ ସ୍ୱାଦୁଯୁକ୍ତ କିମ୍ବା ପୁଷ୍ଟିକର ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଶୁଖୁଆ (ବିଲ ମାଛକୁ ଲୁଣ ଦେଇ ଚୁଲୀ ଉପରେ କିମ୍ବା ପଟିଆ ଉପରେ ରଖି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ) ଖାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହା ପୁଷ୍ଟିକର ନୁହେଁ । କେବଳ ଜରୁରୀ କିମ୍ବା ଅଭାବ ସମୟ ପାଇଁ ଶୁଖୁଆ ରଖିଥାଆନ୍ତି । କଖାରୁ, ପିଆଜ, କାକୁଡ଼ି ପାରମ୍ପରିକ । ଏଥିରେ ବିଶେଷତ୍ୱ କିଛି ନଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କିଛିକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିରାମିଷ ଓ ଏମାନେ ସାଧାରଣଥଃ ସବୁଦିନେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଖାଇଖାଆନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଅନେକ କୋହ୍ଲ ନିରାମିଷ ପ୍ରିୟ । ଆମିଷ ସବୁଦିନେ ନ ପାଉଥିବାରୁ ହେଉ କିମ୍ବା ପଶୁ ହତ୍ୟାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁନଥିବାରୁ ହେଉ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ନିତିଦିନିଆ । ତେବେ ଘରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଏମାନେ ପଶୁପକ୍ଷୀ ହତ୍ୟା କରିଥାଆନ୍ତି । ବଳି ମାଂସ, ଶୀକାର, ମାଂସ, କିମ୍ବା କ୍ରୟ କରି ମାଂସ କେବେ କେବେ ଖାଆନ୍ତି ।

ହୋ/କୋହ୍ଲ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ସେ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଗଲା:

ମାଣ୍ଡି: ଚାଉଳ ପାଛୁଡ଼ି ପରିବାରର ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ କଠ କିମ୍ବା ସେରରେ ମାପିନେଇ ଧୋଇଥାନ୍ତି ବା ନ ଧୋଇ ହାଣ୍ଡିରେ ଗରମ ହୋଇଥିବା ପାଣିରେ ପକାନ୍ତି । ବେଶୀ ନରମ ଭାତ ଏମାନେ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଭାତ ଟାଣ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ସେଥିରୁ ପେଜ ଗଳାଯାଏ । କେବେ କେବେ ପେଜ ମଧ୍ୟ ଗଡ଼ାଯାଏ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଭାତ ହାଣ୍ଡି ଚୁଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ଅଳ୍ପ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ପାଣି ଢ଼ାଳି ପଖାଳ କରନ୍ତି । ଗରମ ଭାତ ଖାଇଲେ ପେଜ ନିଶ୍ଚିତ ଗଳାଯାଇଥାଏ । ଭାତ ଏବଂ ପଖାଳ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ହାଣ୍ଡି (ଚାଟୁ) ରଖିଥାଆନ୍ତି । ଯଦି ଉଭୟ ହୁଏ ତେବେ ଭାତ ଅଲଗା କରି ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ପଖାଳ କରାଯାଏ ।

ମକାକୁ ଛଡ଼ାଇ ପରିଷ୍କାର କରି ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ସିଝାଯାଏ । ତାପରେ ସେଥିରୁ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ମକାକୁ ପଟିଆ ଉପରେ ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତି । ଶୁଖିଗଲେ ଢ଼ିଙ୍କିରେ କୁଟି ଚାଉଳ ବାହାର କରାଯାଏ । ମକା ଚାଉଳରେ ଭଲ ଭାତ ଓ ପଖାଳ ହୁଏ ବୋଲି କୋହ୍ଲ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକ କହନ୍ତି ।

ଧାନ ଓ ମକା ଭଳି ଗୁନ୍ଦୁଲୁରୁ ଚାଉଳ ବାହାର କରାଯାଏ । ଏହା ସୋରିଷ ଭଳି ଭାରି ଛୋଟ ଛୋଟ । ସାଧାରଣତ ଭାତ ପରି ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଭାତ ଆକାରରେ ଖାଆନ୍ତି କିମ୍ବା ବେଶୀ ସିଝାଇ ଲୁଣ ଅଥବା ଚିନି ପକାଇ ଖିରୀ କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଗୁନ୍ଦୁଲୁ ଚାଉଳରେ ଭାତ ଗୋଟି ଗୋଟି ହୁଏ ନାହିଁ, ମେଞ୍ଚା ମେଞ୍ଚା ହୁଏ । ତେଣୁ ଏଥିରେ ପଖାଳ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ବୋଲି ଗୁନ୍ଦୁଲୁ ଚାଉଳର ପଖାଳ ଖିଆଯାଏ ନାହିଁ ।

ଜେଜେଣ୍ଡା ଭାତ : ସାଧାରଣ ଭାବେ ଚାଉଳ ବାହାର କରି ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଠିକ୍ ଚାଉଳ ସିଝିବା ମୁତାବକ ପାଣି ଦିଅନ୍ତି । କାରଣ ଏଥିରୁ ପେଜ (ଡୁଣ୍ଡୁଃ ଦାଃ / ଆଣେଃଦାଃ ବାହାର କରାଯାଏ ନାହିଁ ।

ମହୁଲକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ସେଥିରେ ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି, ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜି, କଣ୍ଡାଆଳୁ କିମ୍ବା ବଣଆଳୁକୁ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ସିଝାଯାଇଥାଏ ।

କଞ୍ଚା ମହୁଲକୁ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ମିଶାଇ ସିଝାଯାଏ । ସିଝିଗଲା ପରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅନ୍ତି । ଲୁଣ ଅଳ୍ପ ଦେଇ ଚିନି ମଧ୍ୟ ମିଶାଯାଇପାରେ ।

ଯେ କୌଣସି ଶାଗକୁ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାନ୍ତି ସଜନା କିମ୍ବା ବୋଇତାଳୁ ଶାଗ ହେଲେ ଶୀଘ୍ର ସିଝିବା ପାଇଁ ହାଣ୍ଡି (ମାଟିଢ଼ାଳ) ବା କଡ଼ାଇରେ ଢ଼ଙ୍କା ଦିଆଯାଏ। ଲୁଣ ପଡ଼ିଥାଏ । ସିଝିଗଲେ ଖାଆନ୍ତି । ପ୍ରାୟତଃ ଛୁଙ୍କାଯାଏ ନାହିଁ । ତେଲ ଓ ରସୁଣ ଥିଲେକେବେ କେବେ ଛୁକନ୍ତି । ଶାଗରେ ପାଣି ରଖି ଝୋଳ ଆକାରରେ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । କୋହ୍ଲମାନେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଝୁଲ ତେଲ ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏବେ ସୋରିଷ ତେଲ ବ୍ୟବହୃତ ହେଲାଣି ।

ମାଂସ ତରକାରୀ (ଜିଲୁ ଉତୁ): ମାଂସକୁ ଖଣ୍ଡଖଣ୍ଡ କାଟି ଲୁଣ ହଳଦୀ (ସାସାଂ) ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତି । କଡ଼ାରେ ଝୁଲ କିମ୍ୱା ସୋରିଷ ତେଲ ପଡ଼େ । ସେଥିରେ ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦା, ଲଙ୍କା, ଜିରା ଇତ୍ୟାଦିର ବଟା ମସଲା ପକାଇ ସନ୍ତୁଳି ଦିଅନ୍ତି । ତାପରେ ମାଂସ ପକାଇ ପାଣି ଢ଼ାଳି ଢ଼ାଙ୍କି ଦେବାକୁ ହୁଏ । ସିଝିଗଲେ ଖାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଶାଳେଇ ପୂଜାରେ ଇଶାଣରେ ଭୋଗ ଦେବାକୁ ଖଜୁରୀପତ୍ରରେ କଞ୍ଚାମାଂସ ଗୁନ୍ଥି ମାଂସ ତରକାରୀ ସହିତ ସିଝାଯାଏ । ସେଇଟିକୁ ଇଶାଣରେ ଦିଆଯାଏ ।

ଗେଣ୍ଡାପିଠା: ଜୀଅନ୍ତା ଅବସ୍ଥାରେ ଗେଣ୍ଡାର ଖୋଳପା ଛଡ଼ାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ପାଣିରେ ସଫା କରି ସିଝାଯାଏ । ସିଝାଗଲା ପରେ ଉଷୁନା ଚାଉଳ କିମ୍ୱା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଗେଣ୍ଡା ସିଝାକୁ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତି । ତାପରେ ହାଣ୍ଡି (ଚାଟୁ) କିମ୍ୱା କଡ଼ାରେ ପତ୍ର ଦେଇ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହି ଚକଟାକୁ ଶାଳପତ୍ରରେ ଗୋଡ଼ାଇ ପୋଡ଼ପିଠା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ପଣସ ପିଠା: ପାଚିଲା ପଣସରୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରାଯାଏ । ସେଥିରେ ଲୁଣ କିମ୍ୱା ଚିନି ଓ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ହାଣ୍ଡି / କଡ଼ାରେ ସିଝାଇ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଝୁଲ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ତେଲ ନଥିଲେ ପିଠଉର ତଳଉପର ବହଳ ପତ୍ର ଦେଇ ମଧ୍ୟ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ ।

ମାଛ ତରକାରୀ: ମାଛକୁ କାଟି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେଥିରେ ହଳଦୀ, ଲୁଣ ଗୋଳାଇ ଦିଆଯାଏ । କଡ଼ାରେ ଝୁଲ କିମ୍ୱା ପାଗାଡ଼ା ତେଲ ପକାଇ ସେହି ମାଛକୁ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତି । ଢ଼ଙ୍କା ଦିଆଯାଏ । ଝୋଳ କଲେ ମସଲା ପଡ଼େ, ନଚେତ ସେହିପରି ଭଜା କିମ୍ୱା ପାଣି ଝୋଳ ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

ହୋ/କୋହ୍ଲମାନଙ୍କର କାଇପୋକ ଭାରି ପ୍ରିୟ । ସେମିତି କଞ୍ଚା ଗୋଟା ଗୋଟା ଖାଇପାରନ୍ତି କିମ୍ୱା କାଇପୋକକୁ ପିଆଜ ରସୁଣ ସହିତ ବାଟି ଚଟଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଖାଆନ୍ତି । ଏହାର ଅଣ୍ଡା ଝୋଳ ହୁଏ ।

ତୋରାଣୀ(ଦୁଣ୍ଡଃ ଦାଃ): ପାଣି ପ୍ରଥମେ ଗରମ କରାଯାଏ । ତାପରେ ସେଥିରେ କାଇପୋକ ଅଣ୍ଡା ପକାଇ ସିଝାନ୍ତି । ତାହା ଭଲ ଭାବରେ ଫୁଟିଗଲେ ରସୁଣ (ରାସୁଇଁ) ପିଆଜ ଦେଇ ଛୁଙ୍କି ଡ଼ାଲି ଭଳିଆ ଖାଆନ୍ତି କିମ୍ୱା ନାଛୁଙ୍କି ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଆନନ୍ଦରେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଆଦିବାସୀ ଲୋକେ କାଇପୋକ (ହାଉ) ଖାଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଝଡ଼ିପୋକ ଭଜା: କାଇପୋକ ଭଳି ହୋ/କୋହ୍ଲମାନଙ୍କର ଝଡ଼ିପୋକ (କାଲାଏ ବୁର୍ଦ୍ଦୁକ) ମଧ୍ୟ ବହୁତ ପ୍ରିୟ । ଏଗୁଡ଼ିକ ମହୁଲ ଅଠା କିମ୍ୱା ଚାଉଳ ଭଜା ସହିତ କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଝଡ଼ିପୋକ ଭଜା ଏମାନଙ୍କୁ ଭାରି ଭଲ ଲାଗେ । କଡ଼ାରେ ଝୁଲ ତେଲ ପକାଇ ଡ଼େଣା ବିହୀନ ଝଡ଼ିପୋକ ସବୁକୁ ଲୁଣ ଦେଇ ଭାଜନ୍ତି କିମ୍ୱା ପିଆଜ ପକାଇ ଭାଜି ଖାଆନ୍ତି ।

ହୋ/କୋହ୍ଲ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାୟ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । କେବଳ ପଖାଳ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି (ଚାଟୁ) ରଖିଥାଆନ୍ତି । ଅଳ୍ପ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ହାଣ୍ଡିଟି ରହେ । ଢ଼ଙ୍କା ଦିଆଯାଏ । ହାଣ୍ଡି ବଦଳରେ ଅନେକ ଏବେ ଡ଼େକ୍‌ଚି କଲେଣି । ଏମାନଙ୍କର ବାସି ପଖାଳ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ ଏବଂ ସକାଳେ ସକାଳେ କାମକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପଖାଳ ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବାରୁ ପଖାଳର ସଂରକ୍ଷଣ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ନଦୀ-ନାଳର ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଛକୁ ଲୁଣ ଦେଇ ଚୁଲୀରେ କିମ୍ବା ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଦିନ ଯାଏଁ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ବାହାର କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

ମସଲା ମଧ୍ୟରେ କୋହ୍ଲମାନେ ବେଶୀ ସୋରିଷ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ସବୁ ତରକାରୀରେ ସୋରିଷ ପଡ଼େ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦା, ଜିରା, ଧଣିଆ, ପୋସ୍ତ,ତେଜପତ୍ର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ ଏଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ କମ୍ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ମାଂସ ତରକାରୀ ପାଇଁ ହାଟରୁ ଖେଜା ମସଲା ଆଣନ୍ତି ।