



केटरिंग व्यवसायात पोषक आहाराची गरज “एक दृष्टीकोन”

प्रा. डॉ. मृणालिनी भू. बंड

गृह अर्थशास्त्र विभाग प्रियदर्शिनी महिला महाविद्यालय, वर्धा

ईमेल – mrunaliniband@gmail.com, मो. नं. ९४०४०८२१४८, ८०८७९८६५२३

सारांश :-

प्रस्तुत शोधनिबंधाचा उद्देश केटरिंग व्यवसायात पोषक आहाराची गरज का आहे, याचे विवेचन करणे होय. केटरिंग व्यवसायात सद्यस्थितीमध्ये आढळून येणाऱ्या आहारविषयक उणिवा निर्देशनास आणण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. लग्न समारंभ, वाढदिवस किंवा इतरही कार्यक्रमांमधून जे काही खाद्यपदार्थ तयार केले जातात ते भेसळयुक्त तसेच ते स्वादिष्ट व आकर्षक बनविण्यासाठी वापरली जाणारी रसायन यामुळे पोटाचे विविध आजार निर्माण होत आहे. असे निदर्शनास आले. यावर पोषक आहाराची मांडणी या निबंधामध्ये मांडण्यात आली.

मुख्य शब्द : केटरिंग, पोषक आहार

प्रस्तावना :-

आधुनिक युगात लोकांच्या राहणीमानाचा दर्जा प्रत्येक बाबतीत उंचावला आहे. फॅशन पासून तर खाणपाणाच्या सवयीपर्यंत सर्वच बाबतीत मोठया प्रमाणात बदल झालेला दिसून येतो. प्रत्येक छोट्या-मोठया आनंदी क्षणाला पार्टीचे स्वरूप देवून घराबाहेर विविध प्रांतीय व पाश्चात्य खाद्यपदार्थ सेवन करण्याकडे लोकांचा कल वाढलेला आहे. गेल्या २५-३० वर्षात जेवणावळीत (मेनूत) मोठा बदल झाला आहे. पूर्वी प्रत्येक कार्यप्रसंगी आवर्जून केले जाणारे बुंदीचे लाडू, जिलेबी, मसालेभात या पारंपारिक पदार्थांची जागा आता पंजाबी, चायनीज, गुजराती, राजस्थानी आणि दक्षिणात्य पदार्थांनी घेतली.

तीस वर्षांपूर्वी लग्नघरामध्ये किंवा कुठल्याही कार्य प्रसंगी राबायला माणसे असायची. अगदी धान्य निवडण्यापासून तर त्या दिवशी पक्वान्न करण्यापर्यंत घरातल्या किंवा नात्यातील मोठया वयाच्या अनुभवी व्यक्ति असायच्या. हळूहळू त्यांची जागा आचार्यांनी घेतली. त्या बरोबर लग्नाच्या पंगतीमध्ये वाढण्याची पध्दत सुरू झाली. पूर्वी ही कामे घरातील लहान मोठे व्यक्ती, नातेवाईक, शेजारी करीत असत. नंतर मात्र त्यांची जागा वाढण्यांनी घेतली.

मंगल कार्यालय किंवा हॉलनी जेवणाच्या कॉन्ट्रॅक्टची पध्दत आणली. विभक्त कुटूंब पध्दतीमुळे घरातले मनुष्यबळ कमी झाले. त्यातच शहरांमध्ये नवरा-बायकोने नोकरी करण्याचे प्रमाणही वाढले. त्यामुळे आचारी ठरवून स्वयंपाक करण्यासाठी सामग्री आणणे कठीण किंवा कटकटीचे वाटू लागले. थोडे पैसे जास्त गेले तरी चालेल, पण त्रास नको ही मानसिकता वाढू लागली. याच काळात लग्नांमध्ये पाश्चिमात्य व विविध प्रांतीय पदार्थांची सुरुवात झाली. साहजिकच आचार्यांचे कॉन्ट्रॅक्टर झालेल्यांना आता वेगवेगळे पदार्थ करणाऱ्यांची गरज भासू लागली.

२० वर्षांपूर्वी बुफेची सुरुवात झाली. यामध्ये जेवणाच्या प्रारंभी चाट, भेळ, पाणीपुरी, शेव बटाटा पूरी, डोसा

अशी व्हेरायटी आहे. जेवणात पोळी, पुऱ्यांची जागा आता रूमाली रोटी, तंदुर, भाकरीने घेतली आहे. बटाटा आणि वांगे या भाज्यांच्या जोडीला तवा भाजी किंवा मटर पनीर असतेच. या बदलामुळे केटरिंग व्यवसायाचे स्वरूपही बदलले आहे.

पूर्वी लग्नाचे संपूर्ण जेवण आचारी आपल्या मदतीला दोन-चार लोक घेवून बनवायचे. परंतु आता प्रत्येक वेगळा पदार्थ करण्यासाठी एक्सपर्ट लागतो. शिवाय हे सर्व पदार्थ तुम्हाला बसल्या जागेवर हवे ते विचारून पुरविण्यासाठी मदतनीस काऊन्टरवर नेणारे मजूर, उभे राहून वाढणारे वाढवी, पीआरओ मुली हया काम करतात. हया सर्व बाबी बडयांच्या लग्नांमध्ये प्रतिष्ठेच्या झाल्या ओहत. समाजाच्या सांपत्तीक स्थितीपासून ते विचारांपर्यंत सगळ्यांमध्येच पडलेला फरक यात परावर्तीत होत आहे.^१

पोषक आहाराचे महत्व

अन्न ही मानवाची मुलभूत गरज आहे. व्यक्तिला निरोगी आणि स्वास्थपूर्ण जीवन जगण्याकरीता योग्य आहार मिळणे आवश्यक असते. आहारावरच माणसाचा स्वभाव, आचार, विचार अवलंबून असतो. त्याचप्रमाणे माणसाचे व्यक्तीमत्व देखील आहारावर अवलंबून असते. शरिराची वाढ होणे, झीज भरून काढणे, उर्जा निर्मिती, कार्यशक्ती या बाबी शरिराने उपयोग केलेल्या अन्नामुळे घडून येतात. त्यामुळे आहारात घेतलेले अन्न पोषणाच्या दृष्टीने समतोल हवे. उत्तम पोषणासाठी उत्तम गुणवत्ता असलेले प्राणिज व वनस्पतीज पदार्थांचे उत्पादन होणे महत्वाचे आहे. आहारविषयक अंधश्रद्धा, चुकीच्या कल्पनेमुळे बरेचशे अन्न घटक वगळले जातात. त्यामुळे एकतर अनावश्यक खाद्यपदार्थ उपयोगात आणले जाता. किंवा आवश्यक पदार्थ टाळले जातात. व्यवस्थीत पोषणामुळे शरिराच्या विविध भागांना योग्य असा अन्नाचा पुरवठा होतो. शिवाय अन्नाचा पुरवठा हा सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतीक व मानसिक या गोष्टींवरही अवलंबून असतो.^२

सामाजिक स्वास्थ्य

सामाजिक संबंध दृढ करण्याचे पूर्वापार चालत आलेले साधन अन्न होय. विविध सामाजिक कार्यांमध्ये तसेच इतर कार्यक्रमांमध्ये आपण भोजनाचे आयोजन करतो. ह्या मागचा प्रमुख उद्देश म्हणजे सामाजिक संबंधांना दृढता प्रदान करणे हा होय. सामाजिक, परिस्थिती, आर्थिक स्तर, धर्म, रूढी, परंपरा ह्या सर्वांचा आपल्या आहारावर परिणाम होतो. भारतात प्रत्येक प्रांताची विशिष्ट खाद्यसंस्कृती आहे. त्या खाद्यसंस्कृतीचा आदर केल्यामुळे इतर प्रांतातील खाद्यपदार्थ महाराष्ट्रात चवीने खाल्ले जातात. ज्यामुळे आहारात विविधता येण्यास मदत होते.

आजकाल फक्त वाढदिवस, विवाह, मुंज इ. कार्यक्रमांपुरते मर्यादित न राहता प्रत्येक आनंदी क्षणाला पार्टीचे स्वरूप देवून त्या निमित्ताने घराबाहेर विविध खाद्यपदार्थ ग्रहण करण्याची प्रथा रूढ झाली आहे. या माध्यमातून आठवड्याचे कमीत कमी दोन दिवस तरी हॉटेल्स, पार्टी या निमित्ताने वेगवेगळे खाद्यपदार्थ खाल्ले जातात. किशोरवयात व तरुणांमध्ये ह्याचे प्रमाण जास्त दिसून येते.³

आरोग्य प्रदुषण

हे जरी खरे असले तरी आजकाल वाढती महागाई, पैसा व राणीमानाचा दर्जा उंचावण्यासाठी कमी भांडवलत जास्त नफा मिळविण्यासाठी चाललेली चढाओढ. त्यासाठी वाटेल त्या योग्य-अयोग्य मार्गांचा अवलंब करणे. या सर्वांचे वेगवेगळे परिणाम आपल्याला होतांना दिसतात.

आज भेडसावणारा सर्वात मोठा प्रश्न म्हणजे कुपोषण व अन्न भेसळ होय. यामध्ये खाद्यपदार्थातील विविध भेसळ, असुरक्षित अन्नसंग्रह, पदार्थ दिर्घकाळ टिकविण्यासाठी वापरली जाणारी रसायन, तसेच पदार्थ जास्त आकर्षक व स्वादिष्ट होण्यासाठी खाण्याच्या सोड्याचा जास्त प्रमाणात वापर, रंग, इसेन्स, व्हिनीगर, वेगवेगळ्या प्रकारचे सॉसेस, चायनिज खाद्यपदार्थांमध्ये प्रामुख्याने वापरल्या जाणारे अजीनीमोटो, स्वस्त व मिश्रीत खाद्यतेलाचा, चरबीयुक्त तुपाचा अती वापर या सर्वांचा परिणाम आपल्याला मानवीय आरोग्यावर होतांना दिसतो.

या सर्वांचे खाद्यपदार्थांच्या माध्यमातून वारंवार अति सेवन झाल्यास मानवाला आहाराशी निगडित विविध आजार होतात. त्यात भुक् मंदावणे, स्थूलपणा, वजन वाढ, पचनक्रियेची संबंधीत विविध आजार होतांना दिसतात. तसेच खाद्यपदार्थांत रसायनांचा वापर केल्यामुळे तो जास्त प्रमाणात खाल्ल्या जात नाही. तसेच वयस्कर लोकांनी चायनीज किंवा इतर प्रांतीय खाद्य पदार्थांची चव न बघितल्यामुळे किंवा आजकाल कार्यसमारांभ प्रसंगी प्रतिष्ठेची बाब म्हणून खूप खाद्यपदार्थ (मेनू) ठेवण्याची पध्दत रूढ झाली आहे. त्यामुळे त्या पदार्थांचे स्टॉल दूर-दूर ठिकाणी लावल्या जातात. त्यामुळे वारंवार ते पदार्थ घेण्यासाठी जाण्यापेक्षा एकाच वेळी सर्व पदार्थ वाढून घेतल्या जातात. काही पदार्थांची चव ही नव्याने घेतली असते. अशावेळी हे खाद्यपदार्थ न खाता तसेच टाकून दिल्या जातात. त्यामुळे बुफे पध्दतीमध्ये अन्नाची भरपूर नासाडी होतांना दिसून येते.⁵

उपाययोजना :-

हे सर्व टाळण्यासाठी केटरिंग व्यवसायकांनी समाजामध्ये समतोल आहाराबद्दल समाजभान जागृत करण्यासाठी आपल्या खाद्यपदार्थांमध्ये पोषक आहाराचा जास्तीत जास्त वापर करावा. खाद्यपदार्थ अधिक रूचकर व आकर्षक बनविण्यासाठी रंग, सोडा, मसाले यांचा जास्त वापर न करता पारंपारिक पध्दत व नैसर्गिक खाद्यपदार्थांचा वापर करण्यावर भर देणे गरजेचे आहे. त्याचप्रमाणे पदार्थांचा रंग, पोत, चव, आकार या बाबींचा विचार करून विविध अन्नपदार्थ शिजविण्याच्या पध्दतीचा वापर करत असतांना खाद्य पदार्थांतील पोषक तत्वांचा नाश होणार नाही याची काळजी घेवून, ऋतुमानानुसार भाज्या व फळांचा आहारात उपयोग करावा. त्याचप्रमाणे पाश्चात्य खाद्यपदार्थ तयार करण्यावर जास्त भर न देता विविध प्रांतीय पदार्थ पारंपारिक पध्दतीने तयार करावे. जे पोषणाच्या व आरोग्याच्या दृष्टीने योग्य राहातील. ही सर्व जबाबदारी केटरिंग व्यवसायकांनी स्वीकारणे अतिशय आवश्यक बाब आहे.⁴

वरील सर्व माहितीवरून असे लक्षात येते की, समाजामध्ये खाद्यपदार्थांविषयी समाजभान जागृत करण्यासाठी खालील पोषक पारंपारिक व लोप पावलेल्या खाद्यपदार्थांचा त्यांच्या केटरिंग व्यवसायात समावेश करून समाज स्वास्थ्य जपण्याचे महत्त्वाचे कार्य करावे.

पदार्थ :-**वाढदिवसाचे मेनू :- लहान वयातील मुलांकरिता**

- शेंगदाणा + खजूर लाडू
- सातू लाडू
- शेंगदाणा चिक्की
- केळाचे शिखरण
- पनीर सॅण्डवीच
- ज्वारी टमाटर पराठा
- नाचणी कांदा पराठा
- भाज्यांचे अप्पे
- इडली सांबार (सॅण्डवीच करिता ब्रेड कणकेची वापरावी)
- राजगीरा लाडू
- खोब्रा बर्फी
- फ्लुट चाट
- मलाई सॅण्डवीच
- मुंगदाळ पराठा
- कांदा पनीर पराठा
- बिटचा लाल पराठा

किशोरवयात :-

- ब्रेड सॅण्डवीच
- मटार उसळ
- मिश्रीत कडधान्याच्या पिठांच भाज्या घालून पराठे
- चना दाळ व पत्ताकोबीची टिक्कीया
- रगडा पॅटीस
- पाव भाजी (पाव कणकेचे वापरून)
- फुलकोबी ओट्सची टिक्की
- ओट्स व पोहयांची सुखी भेळ
- हिरवे मटार टाकून खाखरा चाट
- विविध मिल्क शेक.
- ब्रेड आम्लेट
- दही घालून अंकुरीत कडधान्याची चाट
- भाज्यांचे वडे

इतर कार्यक्रम

- **भाज्या :-** मोसमी पालेभाज्या, फळभाज्या व शेंगवर्गीय भाज्यांचा समावेश करावा.

पालेभाज्या : (राणभाज्या) चाकवत, शेवग्याची पाने, हरभऱ्याची पाने, लाल माठ, राजगीऱ्याची पानं, फुलकोबी, मुळा पानांचा वापर.

फळभाज्या : लवकी, लाल भोपळा, शिमला मिर्ची, परवळ, दोडके,

शेंगवर्गीय : शेवगा, चवळी, बरबटी,

कडधान्याचा वापर करून भाज्या : राजमा करी, बरबटी रस्सा भाजी, मुग वडयांची भाजी.

- **पोळ्या :-** साधे फुलके, तेल लावून साधे पराठे, मिश्र भाज्यांचे पराठे, सोयाबीन मिश्रीत पराठा, नान, साधी पुरी, पालक पुरी, नाचनी भाकर, बाजरी भाकर, ज्वारी भाकर, मक्का पोळी, पनीर मसूर पराठा.

- **भात :-** साधा भात, दही भात, लिंबू भात, भाज्या मिश्रीत भात, फुलकोबी + मटर मसाले भात, पत्ताकोबी घालून फ्राईड केलेला भात, मेथी भात, कोथींबीर भात, टमाटर भात, नारळ भात, केसर भात.

- **खिचडी :-** मुंग डाळ खिचडी, बाजरा खिचडी, ज्वारी व मुगाची खिचडी, लवकी घालून केलेली खिचडी, मिश्रीत भाज्या व कडधान्य घालून तयार केलेली खिचडी.

- **बिरयानी:-** मसुर व टामटर बिरयानी, व्हेज बिरयानी, कोफ्ता बिरयानी, पनीर बिरयानी

- **गोड पदार्थ :-** गाजर हलवा, लवकी हलवा, राजगीरा हलवा, रताळाचा हलवा, लाल भोपळ्याची खीर, (गुळ शेल), शेवळ्यांची खिर, तांदुळाची खिर, गव्हाची खिर, साबुदाना खिर, सोजीच्या गोड पोळ्या (सांदया), खोवा पोळी, कोहळ्याची बोंड.

- **नास्ता :-** रवा उपमा, उत्तपा, पनीर पकोडा, आलू सॅण्डवीच, मिसळ पाव, भाजी वडा, कणकेचे शेंगोळे, मुगाचे चिले, ज्वारीच्या कण्या, ज्वारीची उकड पेंढी, सोयाबीनचा दही वडा, मटर कचोरी (कणकेची)

सलाद :- मोड आलेल्या कडधान्यांचे डाळीबाचे दाणे घालून तयार केलेले सलाद, गाजर सलाद फोडणी घालून,

गोड दहयातील बीट, काकडी, अननस, अंगुर सलाद, गाजर, मुळा, काकडी मिश्रीत सलाद.

सूप/सरबत:-टमाटर सूप, पालक सूप, मिश्रात भाज्यांचे सूप, ताक, लस्सी, मट्ठा, सोल कडी, कोकम सरबत, पेरू सरबत, आवळा सरबत, डाळींब + बीट सरबत, लिंबू सरबत.

वरील खाद्यपदार्थ हे कमी खर्चात, कमी वेळात व भरपूर पोषण मुल्य असलेले व आरोग्याच्या दृष्टीने पोषक असून, पचनास हलके आहे. तसेच प्रत्येक वयातील व्यक्तीकरीता उपयुक्त आहेत. म्हणून या खाद्यपदार्थांच्या कॅटरिंग व्यवसायिकांनी आपल्या व्यवसायात (मेनू म्हणून) त्याचे आयोजन करावे. हे सामाजिक आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून अमलात आणणे ही कॅटरिंग व्यवसायिकांची सामाजिक जबाबदारी आहे. असे म्हणावे लागेल.

निष्कर्ष :-

सुदृढ समाज निर्मितीसाठी कॅटरिंग व्यवसायाचा हातभार लागेल. नविन पिढींना लोपपावत चाललेल्या खाद्यपदार्थांची ओळख होईल – सर्व वयातील लोकांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने हितकारक राहील. युवकांमध्ये खाण्यापिण्याच्या योग्य सवयी लागेल. तसेच आपला आहार हाच सर्वोत्तम आहे. हयाची खबरदारी कॅटरिंग व्यवसाय करणाऱ्याला घ्यावी लागेल. तसेच गृहविज्ञान व हॉटेल मॅनेजमेन्टच्या अभ्यासक्रमातून ताट वाढून घेण्याच्या पध्दतीचे विवेचन व्हावे. त्यामुळे होणाऱ्या अन्न नासाडीला आळा बसेल.

संदर्भ ग्रंथ सूची

दैनिक बातमी पत्र – महाराष्ट्र टाईम्स १४ जानेवारी २०१२

<http://maharashtratimes.indiatimes.com>

पुस्तक – पोषण आणि आहारशास्त्र

– जी. सी. पब्लिशर्स, नागपूर.

लेखक – डॉ अनुराधा निसळ

प्रा. प्रभा चिंचखोडे

Google –

mr.VikasPedia.in>health>hlthoth-info

– तरला दलाल

– रूतुजा दिवेकर

– जयश्री पेंढारकर

– जगन्नाथ दिक्षीत

