



टी. वी. वेंकटेश्वरन

**यह** न मज़ाक है, न ही बीते ज़माने का किस्सा। यह ज़िक्र है इसी साल का जिसका अक्टूबर महीना अभी बीत रहा है। यानी साल 2008 का। इसलिए नहीं कि आलू हमारी प्लेट में कितने-कितने रूप बदलकर आता है। कभी पकौड़े बनकर, कभी परांठे, पूरी, चिप्स, समोसा, चाट, हलवा, चोखा, सेव, खीर के रूप में। कितनी सब्जियाँ तो आलू के बिना अधूरी-सी ही लगती हैं। सन 2008 को अन्तर्राष्ट्रीय आलू वर्ष बनाने का कारण इससे कहीं बड़ा है। असल में आलू को एक ऐसा खाद्य पदार्थ माना गया है जो दुनिया भर की गरीबी और भुखमरी की समस्या को खत्म कर सकता है। इसी उम्मीद के साथ इस साल और आगे भी खासकर गरीब देशों के किसानों को आलू उगाने के लिए कहा जाएगा।

### क्या आलू का जन्म यूरोप में हुआ?

दुनिया के किसी भी देश की रसोई में आलू को लेकर हमारे जितने प्रयोग न हुए होंगे। इसका मतलब यह नहीं कि आलू का जन्म भारत में हुआ। आलू को भारत आए अभी 500 साल ही हुए होंगे। इतिहासकारों का कहना है कि जहाँगीर के ज़माने में पहली बार यूरोपीय व्यापारियों ने भारतीयों को आलू चखाया। दुनियाभर को भी आलू से इन्होंने ही मिलवाया।

### सफर-ए-आलू

आलू की यात्रा आज से करीब 8,000 साल पहले शुरू हुई थी। उस समय शिकार करने वाले लोगों ने टिटीकाका झील के आसपास बड़ी संख्या में पाए जाने वाले जंगली आलू की खेती शुरू की। टिटीकाका झील दक्षिण अमरीका में एंडीस पर्वत श्रृंखलाओं में है। यह समुद्री तल से 3,800 मीटर की ऊँचाई पर है। आज भी अमरीका के जंगलों में जंगली आलू की कोई 200 प्रजातियाँ पाई जाती हैं। उस समय के किसानों ने आलू की ऐसी प्रजातियाँ ही चुनीं जो खेती के लिए उपयुक्त थीं। वे पेट भरने के लिए इसी पर निर्भर थे।

आलू यहाँ खूब फला। टिटीकाका झील के पास तो एक

हेक्टेयर में 10 टन तक आलू पैदा होता था।

1200 ईस्वी में इन्का सभ्यता का उदय हुआ। सौ साल से भी कम समय में इन्का अमरीका का सबसे बड़ा राज्य बन गया। इन्कावासियों के लिए मक्का और आलू बहुत महत्वपूर्ण थे। वे आलू को सुखाकर "चूनो" बनाते थे। इसे वे कई-कई सालों तक इस्तेमाल करते थे।

1532 में स्पेन ने इन्का साम्राज्य पर आक्रमण किया। 1572 तक इन्का सभ्यता खत्म हो गई। युद्ध और बीमारियों ने यहाँ की आधी आबादी को खत्म कर दिया। यूरोपीय लोग यहाँ सोने की तलाश में आए थे, लेकिन वे अपने साथ आलू के रूप में कीमती खज़ाना यूरोप ले गए।

तब तक यूरोपियों को आलू के बारे में कुछ भी पता नहीं था। वे तो पत्ता गोभी का सूप और गेहूँ, जौ व सूखे मटर का दलिया ही खाते थे। बार-बार के अकाल के बावजूद उन्हें खाने-पीने की चीज़ों को लेकर कोई खास चिन्ता नहीं थी। 1535 में स्पेन के विजेताओं ने टिटीकाका झील के पास आलू के पौधों को देखा। यूरोपियों ने आलू को कुछ ऐसे देखा, "यह जड़ अण्डे के आकार की है। कुछ जड़ें गोल-सी हैं, कुछ थोड़ी लम्बी। कुछ सफेद, बैंगनी हैं और कुछ पीली। उनकी खुशबू व स्वाद बहुत अच्छा है। लोग इन्हें बड़े ही मज़े से खाते हैं।"

यूरोप में आलू की खेती के शुरुआती प्रमाण 1565 में स्पेन के कैनेरी द्वीप में मिलते हैं। जल्दी ही आलू यूरोप के और भी देशों में भेजा जाने लगा। यहाँ आलू की खेती भी शुरू हो गई। लोगों ने इसे बहुत पसन्द किया। लेकिन 17वीं सदी में स्कॉटलैण्ड के पादरियों ने यह कहकर आलू की खेती पर रोक लगा दी कि बाइबल में आलू के इस्तेमाल का कोई ज़िक्र नहीं है। डॉक्टर यह भी कहने लगे कि इससे कई रोग हो जाते हैं। खैर, इन सबके बावजूद यूरोप में आलू सबकी ज़बान दुनिया के अन्य देशों की उसकी सैर शुरू हुई।

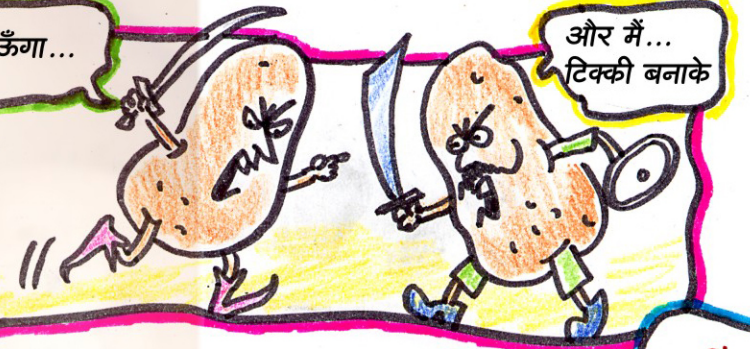


### आलू संग्राम

19वीं सदी में हुए बेवेरियन युद्ध को "पोटेटो वॉर" या "आलू संग्राम" नाम से जाना जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि आलू का भण्डार खत्म होते ही यह भी समाप्त हो गया था।

चिप्स बनाके खा जाऊँगा...

और मैं... टिक्की बनाके



पर चढ़ा ही रहा। यहाँ से दुनिया के अन्य देशों की उसकी सैर शुरू हुई।

यूरोप में आलू को बड़ी तकलीफें हुईं। गर्मियों में यहाँ दिन बहुत लम्बे होते हैं, और सर्दियों में ठीक इसका उल्टा होता है। जबकि एंडीस में साल भर दिन-रात बराबर रहते हैं। आलू को यूरोप के मौसम से दोस्ती करने में करीब डेढ़ सौ साल लग गए।

1770 में पूरे यूरोप महाद्वीप में भयानक अकाल पड़ा। सभी ओर भुखमरी फैली हुई थी। ऐसे में आलू लोगों के लिए वरदान साबित हुआ। वहाँ के किसानों को आलू की खेती करने का आदेश दिया गया। अमरीकी राष्ट्रपति थॉमस जेफरसन ने भी आलू को लोकप्रिय बनाने के लिए व्हाइट हाउस में आने वाले मेहमानों को फ्रेंच फ्राइज़ (तले आलू) परोसना शुरू किया। वर्ष 1815 तक आलू उत्तरी यूरोप व अमेरिका में मुख्य आहार बन चुका था।

पिछले 500 सालों में आलू तेज़ी से दुनियाभर में छा गया है। आज आलू न केवल पूरे अमरीका में उगाया जाता है, बल्कि चीन के ठण्डे प्रदेशों से लेकर भारत के गर्म व नमी वाले इलाकों और उक्रेन के बंजर क्षेत्रों में भी उगाया जाता है।

### भारत में आलू

1772 से 1785 के दौरान तत्कालीन ब्रिटिश गवर्नर वॉरेन हैस्टिंग्स ने भारत में आलू की खेती को बढ़ावा दिया। 18वीं सदी के अन्त और 19वीं सदी की शुरुआत के बीच देश के पहाड़ी व मैदानी इलाकों में आलू को पसन्द किया जाने लगा था। इसकी अलग-अलग प्रजातियों को स्थानीय भाषाओं में अलग-अलग नामों से पुकारा जाता था। जैसे मैदानी इलाकों में फूलों की तरह फलने-फूलने की वजह से -फूलवा, गोल आलू को - गोला और 60 दिन में पकने वाले आलू को - साठा आदि।

### आलू की प्लेट में आलू की सब्जी

दुनिया भर में जितना भी आलू उगता है उसका आधा हिस्सा तो ताज़ा ही सब्जी वगैरह के रूप में खाया जाता है। बाकी के आलुओं को लम्बे समय तक रखने के कई इन्तज़ाम किए जाते हैं। जैसे आलू के चिप्स, मवेशियों, सुअरों व मुर्गियों का चारा, उद्योगों के लिए स्टार्च, गोंद आदि बनाना। स्टार्च से भरपूर आलू का पाउडर सब्जी के रसे व सूप को गाढ़ा करता है। आलू का स्टार्च दवा, कपड़ा, लकड़ी और कागज़ उद्योगों में भी इस्तेमाल किया जाता है। यह स्टार्च पूरी तरह से नष्ट हो जाता है, इसलिए इसका इस्तेमाल डिस्पोज़ेबल प्लेट आदि बनाने में भी किया जाने लगा है।

उफ! ये आदतें तुम्हारी ज़रा दो-चार दिन रक्खो, तुम्हें डलिया या आले में तो तुममें जाने कितनी बस्तियाँ फूटीं ज़मी की आदतें अब तक नहीं छूटीं!

कभी तो चाकू से बत्ती हटा सब्जी बनाता हूँ कभी ऑगन में बोता हूँ नए आलू उगाता हूँ

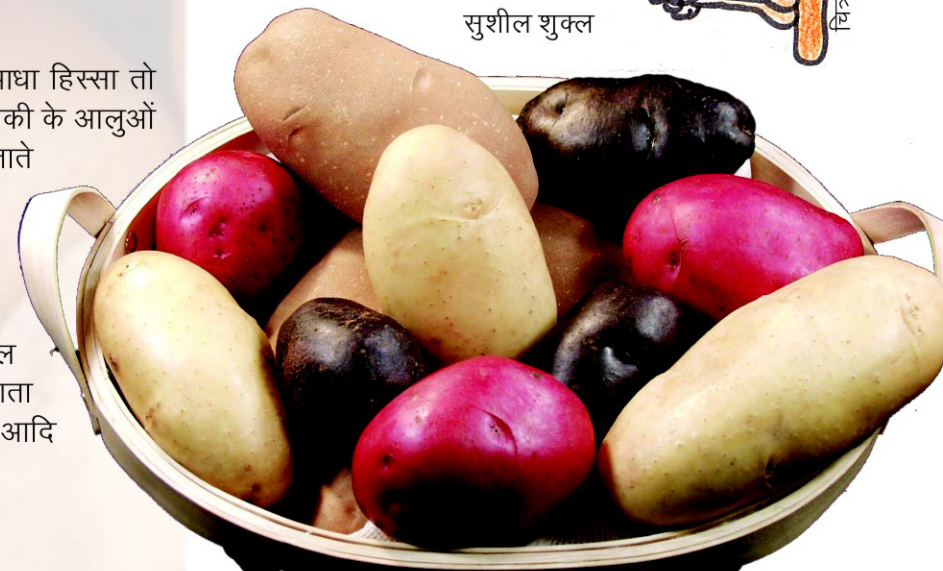
कभी यूँ ही तुम्हें रखके वो जब मैं भूल जाता हूँ और हफ्ते बाद तुमको देखता हूँ, मुस्कुराता हूँ

तुम्हारी बस्तियों को देख मन में ख्याल उठते हैं किसी के पेट पे जैसे कि कुछ नाड़े लटकते हैं

पकाओ मत चार!



सुशील शुक्ल





## आलू में क्या-क्या

आलू में कार्बोहाइड्रेट बहुत होता है। ताज़े आलू में 80 फीसदी पानी होता है। आलू के ठोस पदार्थ में 60 से 80 फीसदी स्टार्च होता है। इसमें प्रोटीन की मात्रा दालों व अन्य अनाजों के बराबर होती है। यही वजह है कि कई विकसित देशों में अनाज का स्थान आलू लेता जा रहा है। इसमें इतना विटामिन-सी होता है कि अगर कोई वयस्क 150 ग्राम वज़नी एक आलू उसके छिलके सहित खाए तो उसे एक दिन की विटामिन-सी की आधी खुराक (100 मिलीग्राम) मिल जाएगी। अगर पौष्टिकता की बात करें तो बच्चों को दिनभर में जितना प्रोटीन चाहिए, उसका 10 फीसदी तो 100 ग्राम आलू से ही मिल सकता है। आलू आयरन, विटामिन बी और पोटेशियम, फॉस्फोरस और मैग्नेशियम जैसे अन्य कई खनिजों का भी स्रोत होता है। लेकिन गड़बड़ यह होती है कि बनाने में आसान होने और स्वादिष्ट होने की वजह से आलू को तेल या घी में तलकर खाने का रिवाज़ बढ़ता जा रहा है। इसमें कैलोरी की मात्रा काफी अधिक हो जाती है। इससे मोटापे की समस्या बढ़ रही है। फास्ट फूड के रूप में आलू के अधिकाधिक इस्तेमाल से दिल और मधुमेह की बीमारियाँ भी ज़ोर पकड़ती जा रही हैं।

अन्तर्राष्ट्रीय आलू केन्द्र के अनुसार आलू का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसका उत्पादन अन्य फसलों की तुलना में ज़्यादा व जल्दी होता है। इसके लिए ज़मीन की ज़रूरत भी कम होती है और उत्पादन पर जलवायु की कठिन परिस्थितियों का भी ज़्यादा असर नहीं होता है। इसके पौधे का 85 फीसदी तक हिस्सा खाने लायक होता है, जबकि अन्य अनाजों के पौधों का महज़ 50 फीसदी हिस्सा ही खाने के काम आता है। अनाज की उत्पादकता अपने चरम पर पहुँचती जा रही है, जबकि आलू की उत्पादन क्षमता को बढ़ाने की अभी गुंजाइश बाकी है। इसलिए ही कहा जा सकता है कि विकासशील देशों में आलू में ही खाद्य संकट के समाधान की क्षमता है। **चुक मक**

## यूँ किया जाता है संरक्षण

आलू ऐसी फसल नहीं है जिसे हर समय उगाया जा सके। इसलिए उसको सालों तक सहेजकर रखना ज़रूरी है। आलू में पानी बहुत ज़्यादा होने की वजह से अगर उन्हें सही ढंग से नहीं रखा जाए तो वे जल्दी ही खराब हो जाते हैं। एंडीज़ के लोगों का आलू सहेजने का अपना तरीका होता था। वे आलू से पानी को निकालकर उसे सुखा लेते थे। ऐसे आलू को “चूनो” कहा जाता है। इसके लिए आलू को ज़मीन पर फैलाकर रातभर रखा जाता था। जब आलू ठण्ड में जम जाते तो उन्हें पैरों से कुचलकर पानी निकाल लेते थे। यह प्रक्रिया लगातार चार-पाँच दिन तक दोहराई जाती। इससे आलू पूरी तरह सूख जाता था। जब भी इस्तेमाल करना होता पानी में उबालकर उसे नरम बना लिया जाता।

## उबले आलूओं का ज़ायका

### ब्रेड-आलू पिज़्ज़ा

इस अनोखे पिज़्ज़ा में हमने ब्रेड पर कई चीज़ों की परतें बिछाईं। तुम इसमें बदलाव करने के लिए स्वतंत्र हो। हाँ, अब पिज़्ज़ा बनाते हैं। ब्रेड पर सबसे पहले पुदीने की चटनी, उसपर टमाटर की चटनी (या सॉस), फिर उबले और किसे आलूओं की परत फैलाओ। उसपर नमक, मिर्च बुरक दो। सबसे ऊपर नमकीन की परत फैला दो। ब्रेड की जगह पराँठे लेकर देखो। कैसा लगा?

### आलू चाट

उबले आलू के छिलके उतारकर उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लो। इनसे तीन तरह की चाट बन सकती है:

1. गरम-गरम आलू में नमक, पिसी काली मिर्च और मक्खन डालकर मज़े से खाओ।
2. कटे आलूओं में काला नमक, जीरामन या भुने जीरे का पाउडर, हरा धनिया और निम्बू का रस निचोड़ दो। बड़ा ही मज़ेदार लगता है यह चाट।
3. दही में काला नमक, सफेद नमक और भुना जीरा पाउडर डालकर अच्छे से मिला लो। अब इसमें कटे आलू डालकर आलू-चाट खाओ और खिलाओ।

## आलू एक, नाम अनेक

इन्का लोग - पापा

अधिकांश लैटिन अमेरिकी देश - पापा

स्पेन - पटाटा

अंग्रेज़ी-पोटेटो

गुजराती - बटाका या बटाटा

फ्रांस - ग्राउंड एप्पल

फिनलैंड - अर्थ पीअर