

খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন

ইউনিট
১২

ভূমিকা

দেহের নানাবিধ চাহিদা পূরণের জন্য বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উপাদানবিশিষ্ট খাদ্য গ্রহণ আবশ্যিক- একথা আমরা আগেই জেনিছি। এজন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদানসমূহ সুষমভাবে সন্নিবেশিত করে খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন করা বাঞ্ছনীয়। আমরা নিত্যদিন পরিবারের সদস্যদের জন্য অথবা কোনো বিশেষ আয়োজন উপলক্ষে বিশেষভাবে খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন করে থাকি। যেকোনো কাজ সুসম্পন্ন করতে যেমন পূর্ব-পরিকল্পনার প্রয়োজন হয়, তেমনি উদ্দেশ্য অনুযায়ী খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন করতেও প্রয়োজন সঠিক ও সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা। কেবল পুষ্টি উপাদান সরবরাহই নয় বরং স্বাস্থ্যসম্মতভাবে, জীবাণুমুক্ত, পরিচ্ছন্ন পরিবেশে সঠিক বৈজ্ঞানিক, আধুনিক ও সুবিধাজনক পদ্ধতি অবলম্বন করে খাদ্য নির্বাচন, প্রস্তুত ও পরিবেশন করা একটি শিক্ষণীয় বিষয়। এ ইউনিটে খাদ্য প্রস্তুতির পরিকল্পনা, মেনু (খাদ্য তালিকা) তৈরি ও এর গুরুত্ব সম্পর্কে আলোকপাত করা হয়েছে। খাদ্য প্রস্তুতিতে রেসিপি (রন্ধন নির্দেশিকা) ভূমিকা আলোচনা করা হয়েছে। সেইসাথে প্রস্তুতকৃত আহাৰ্য অনুষ্ঠান ও আয়োজন অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণকারীর সামনে পরিবেশনের বিভিন্ন উপায় ও পদ্ধতি বর্ণনা করা হয়েছে।



ইউনিট সমাপ্তির সময়

ইউনিট সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ১ সপ্তাহ

এ ইউনিটের পাঠসমূহ

পাঠ- ১২.১ : মেনু পরিকল্পনা

পাঠ- ১২.২ : রেসিপি ও এর গুরুত্ব

পাঠ- ১২.৩ : খাদ্য পরিবেশন : আনুষ্ঠানিক, বু-ফে ও প্যাকেট পরিবেশন

পাঠ-১২.১ মেনু পরিকল্পনা



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- মেনু বলতে কী বোঝায় তা বলতে পারবেন;
- মেনু তৈরির বিবেচ্য বিষয়সমূহ বর্ণনা করতে পারবেন;
- এক দিনের পারিবারিক মেনু তৈরি করতে পারবেন।



প্রতি বেলার আহাৰ্য খাবার খাদ্য গ্রহণকারীর চাহিদা অনুযায়ী নির্ধারণ করা উচিত। এ জন্য সাধ্যের মধ্যে সুস্বাদু খাদ্য কী হবে তা পরিকল্পনা করে নির্দিষ্ট করে নেয়া হয়। যা দেহের বৃদ্ধি, শক্তি উৎপাদন, ক্ষয় পূরণ, রোগ প্রতিরোধ ইত্যাদি কাজ সম্পাদন করতে দেহকে সাহায্য করবে এবং দেহের বিশেষ প্রয়োজন মেটাতে সহায়ক হবে- এমন খাদ্য নির্বাচন করতে পূর্ব হতে পরিকল্পনা করে নেয়াই মেনু পরিকল্পনা।

মেনু

সহজ ভাষায়, খাদ্য তালিকাকেই মেনু বলা হয়। আমরা কোনো হোটেল বা রেস্টুরেন্টে খেতে গেলে সংশ্লিষ্ট হোটেল বা রেস্টুরেন্টে পরিবেশিত খাদ্য সামগ্রীর একটি তালিকা বা 'মেনু' ক্রেতাকে দেয়া হয়। ঐ 'মেনু কার্ড' বা খাদ্য তালিকা থেকে পছন্দমত খাদ্য ক্রেতা অর্ডার দিয়ে থাকেন এবং বিক্রেতা তা পরিবেশন করেন। প্রতি বেলায় পরিবারের সদস্যদের জন্য অথবা কোনো প্রতিষ্ঠানে বা অনুষ্ঠান আয়োজনে কী খাবার পরিবেশন করা হবে তার একটি লিখিত তালিকাকে মেনু বলে। যেকোনো খাদ্য পরিবেশনের জন্যই মেনু ঠিক করা থাকলে খাদ্য ক্রয়, রান্নার প্রস্তুতি, উপকরণ, পরিবেশন ব্যবস্থা ইত্যাদি সম্পর্কে পূর্ব থেকেই সঠিক ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়। এতে সময় ও শ্রম বাঁচে এবং ব্যবস্থাপনা সহজ ও সুন্দর হয়।

মেনু পরিকল্পনা

একটি ভালো মেনু তৈরি করতে গেলে পরিকল্পনা করে নেয়াই উত্তম। দেহের প্রয়োজন অনুযায়ী বয়স, পেশা, শ্রম, আবহাওয়া, আর্থিক সামর্থ্য, শারীরিক অবস্থা, উপলক্ষ, রুচি ইত্যাদি বিবেচনা করে খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করাকে মেনু পরিকল্পনা বলে। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুস্বাদু ও পুষ্টিগুণসম্পন্ন খাদ্য আকর্ষণীয় করে পরিবেশন করা যায়।

মেনু পরিকল্পনার বিবেচ্য বিষয়: মেনু পরিকল্পনা করার সময় কতগুলো বিষয় বিবেচনা করতে হয়। যেমন-

- ১। **বয়স:** মেনু পরিকল্পনার সময় খাদ্যগ্রহণকারীর বয়স একটি গুরুত্বপূর্ণ বিবেচ্য বিষয়। বয়সভেদে ব্যক্তির খাদ্য চাহিদা বিভিন্ন রকম হয়। একটি শিশুর যে খাদ্য চাহিদা থাকে, কিশোরের বা বৃদ্ধদের খাদ্য চাহিদা তা থেকে পৃথক হয়। এভাবে শিশু, কিশোর, প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তি, বৃদ্ধ, সবারই পৃথক পৃথক খাদ্য চাহিদা থাকে।
- ২। **লিঙ্গ:** লিঙ্গভেদে বিভিন্ন খাদ্য উপাদানের চাহিদা বিভিন্ন হয়। বিশেষ করে কিশোরী মেয়েদের লৌহের চাহিদা বেশি থাকে। আবার মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের ক্যালরি ও প্রোটিনের চাহিদা বেশি হয়।
- ৩। **শ্রম:** খাদ্য গ্রহণকারীর শারীরিক পরিশ্রমের ধরন মেনু পরিকল্পনা করার সময় বিবেচনা করতে হয়। কঠোর পরিশ্রমী ব্যক্তিদের ক্যালরি চাহিদা কম পরিশ্রমী ব্যক্তিদের তুলনায় অনেক বেশি থাকে। এসব মেনু পরিকল্পনার বিবেচ্য।
- ৪। **আয়:** পরিবারের আয় ও সামর্থ্যের উপর ভিত্তি করে খাদ্য নির্বাচন করা উচিত। নির্দিষ্ট বাজেটের মধ্যে পুষ্টি চাহিদা পূরণ করে এমন সব খাদ্যদ্রব্য নির্বাচন করা বাঞ্ছনীয়।
- ৫। **শারীরিক অবস্থা:** পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্যগত অবস্থা বিবেচনা করে মেনু পরিকল্পনা করা উচিত। গর্ভবতী মা, প্রসূতি মা, বিভিন্ন ধরনের অসুস্থতা ইত্যাদি শারীরিক অবস্থায় খাদ্য চাহিদা পরিবর্তিত হয়।
- ৬। **আবহাওয়া ও মৌসুম:** গরম আবহাওয়ায় মেনু পরিকল্পনার সময় গরমে লঘুপাক, কম তেল, কম মসলাযুক্ত খাদ্য নির্বাচন করা এবং শীতল আবহাওয়ায় অপেক্ষাকৃত ভারী খাবার নির্বাচন করা মেনু পরিকল্পনার অংশ। এছাড়া মেনুতে বিভিন্ন মৌসুমী ফল, সবজি ও অন্যান্য সহজপ্রাপ্য খাদ্য নির্বাচন করে মেনুকে বৈচিত্র্যময়, আকর্ষণীয় ও পুষ্টিসমৃদ্ধ করা

যায়। গরমে মাছ-মাংস কম রেখে ফল, সরবত, সবজি ইত্যাদির প্রাধান্য দেয়া উচিত। শীতে মাছ-মাংস, ডিম, অধিক পরিমাণে থাকলে ক্ষতি নেই। বর্ষাকালে ভাজা খাবার বেশি আকর্ষণীয়।

৭। **রুচি:** যার বা যাদের জন্য মেনু পরিকল্পনা করা হবে তার বা তাদের খাদ্য গ্রহণের রুচি ও অভ্যাসের কথা বিবেচনা করে মেনু পরিকল্পনা করা উচিত।

৮। **স্বাদের বৈচিত্র্য:** খাবারে বৈচিত্র্য আনতে বিভিন্ন স্বাদ, বর্ণ, ঘনত্ব, ঘ্রাণ ও আকারের খাদ্য মেনুতে অন্তর্ভুক্ত করতে হয়।

৯। **উৎসব ও উপলক্ষ:** মেনু অবশ্যই উপলক্ষ অনুসারে পরিকল্পনা করতে হবে। যেমন- ঈদের মেনু ও নববর্ষ উদযাপনের আয়োজনে মেনু এক রকম হয় না। তেমনি বিয়েবাড়ির মেনু আর প্রতিদিনের খাবার মেনুও একরকম নয়।

১০। **সদস্য সংখ্যা:** পারিবারিক মেনু পরিকল্পনার সময় পরিবারের সদস্য সংখ্যার কথা বিবেচনা করতে হয়। বেশি সদস্য বিশিষ্ট পরিবারের মেনু এবং কম সদস্য সংখ্যাবিশিষ্ট পরিবারের মেনু এক রকম হয় না। তবে মেনু যাই হোক না কেন, তাতে প্রয়োজনীয় পুষ্টিমান বজায় রেখে খাদ্য নির্বাচন করতে হয়।

পারিবারিক মেনু: একটি পরিবারের জন্য মেনু পরিকল্পনার সময় তার সদস্য সংখ্যা জেনে নিতে হবে। সেই সাথে আর্থিক সামর্থ্য ও সদস্যদের বয়সও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। কারণ প্রতিদিনের খাবারে কম কিংবা বেশি বাজেটে সবরকম প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করা যেমন জরুরি, তেমনি, বিভিন্ন বয়সের বিশেষ পুষ্টিচাহিদাসমূহ পূরণ করাও আবশ্যিক। নিচে একটি পরিবারের এক দিনের মেনুর নমুনা দেয়া হল।

একটি পরিবারের একদিনের মেনু (নমুনা)

<p>ক) স্বল্প মূল্যের মেনু সকালের নাস্তা : আটার রুটি, সবজি, ফল (কলা), চা দুপুরের খাবার : ভাত, ডাল, শাক/সবজি, ছোট মাছ/মাছ বিকালের নাস্তা : মুড়ি মাখা/ টোস্ট বিস্কুট, চা রাতের খাবার : ভাত/রুটি, ডাল, ডিমের তরকারি, ভর্তা</p>	<p>খ) মাঝারি মূল্যের মেনু সকালের নাস্তা : পরোটা/পাউরুটি, ডিম ভাজা/পোচ/সিদ্ধ, ফল, চা/কফি/ফলের রস দুপুরের খাবার : ভাত, ডাল, বড় মাছের ঝোল, সবজি/সালাদ বিকালের নাস্তা : লুচি নিরামিষ, কেক/ফিরনী, চা/কফি/ফলের রস রাতের খাবার : ভাত/রুটি, মুরগির ঝোল, নিরামিষ ঘুমানোর আগে : দুধ</p>
--	---



শিক্ষার্থীর কাজ

আপনার পরিবারের সদস্যদের চাহিদা অনুসারে একদিনের মেনু পরিকল্পনা করুন।



সারাংশ

যে কোনো খাবার আয়োজনে পরিবেশিত লিখিত খাদ্য তালিকাকে মেনু বলে। একটি ভালো মেনু প্রস্তুত করতে হলে পরিকল্পনা করা প্রয়োজন হয়। পরিকল্পনা করে মেনু প্রস্তুত করলে তা খাবার গ্রহণের উদ্দেশ্যকে সফল করে তোলে। খাদ্য গ্রহণকারীর বয়স, লিঙ্গ, পেশা, শ্রম, আয়, বাজেট, শারীরিক অবস্থা, উপলক্ষ, রুচি, আবহাওয়া, মৌসুম/ঋতু ইত্যাদি বিবেচনা করে মেনু পরিকল্পনা করা উচিত।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-১২.১

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

১। মেনু বলতে কী বোঝায়?

ক) এক বেলার খাবার

খ) এক দিনের খাবার

গ) খাবারের লিখিত খাদ্য তালিকা

ঘ) খাদ্য উপকরণ

২। মেনু পরিকল্পনার বিবেচ্য-

i. শ্রমের ধরন

ii. শারীরিক অবস্থা

iii. উপলক্ষ

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও iii

খ) ii ও iii

গ) i ও iii

ঘ) i, ii ও iii

পাঠ-১২.২ রেসিপি ও এর গুরুত্ব



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- রেসিপি বলতে কী বোঝায় তা বলতে পারবেন;
- রেসিপির গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- রেসিপি ব্যবহারের নিয়ম বর্ণনা করতে পারবেন;
- রেসিপি অনুযায়ী খাদ্য প্রস্তুত করতে পারবেন।



খাদ্য প্রস্তুত করতে সর্বপ্রথম প্রয়োজন হয় খাদ্যদ্রব্য বা কাঁচা খাদ্যদ্রব্য, রান্নার সরঞ্জাম, প্রয়োজনীয় তেল, মসলা ইত্যাদি। এসব উপাদান সঠিকভাবে ব্যবহার করে রান্না করলে তবেই প্রস্তুতকৃত খাদ্য সুস্বাদু, উপাদেয় ও আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে। তাই, রান্নার করার সময় রন্ধনকারী কিছু প্রক্রিয়া অবলম্বন করে রান্নাকে সুস্বাদু করে তোলে। খাদ্য উপকরণসমূহ কী পরিমাণে ব্যবহার ও কী পদ্ধতি অনুসরণ করে রান্না করা হবে তার লিখিত ধারাবাহিক রূপই রেসিপি।

রেসিপি

সহজ ভাষায়, কোনো বিশেষ পদ রান্না করার লিখিত নির্দেশনা ও বিবরণকেই রেসিপি বলা হয়। রেসিপিতে রান্নায় ব্যবহৃত খাদ্য উপকরণসমূহের পরিমাণ (আনুপাতিক পরিমাণ), ব্যবহার্য সরঞ্জাম, রন্ধন কৌশল ও পদ্ধতি, পরিবেশন পদ্ধতি সম্পর্কে সুনির্দিষ্টভাবে লিখিত নির্দেশনা দেয়া থাকে। অর্থাৎ, রান্না করার উপকরণ, পরিমাপ ও পদ্ধতির লিখিত রূপই হচ্ছে রেসিপি।

রেসিপির গুরুত্ব

অনেকেই মনে করেন রান্নার কাজটি খুব সহজ। আসলে, বিভিন্ন খাদ্য উপকরণ, তেল, মসলা ইত্যাদি সমন্বয়ে প্রস্তুতকৃত এক একটি সুস্বাদু পদ এক একটি শিল্পের মতই নান্দনিক। কিন্তু একবার একটি খাবার মজাদার হলেও পরবর্তীতে খাদ্য উপকরণের পরিমাণ, রন্ধন পদ্ধতি ইত্যাদি কম-বেশির কারণে পরবর্তীতে পুনরায় একই মানের মুখরোচক নাও হতে পারে। এক্ষেত্রে কোনো বিশেষ খাদ্য একই পদ্ধতিতে এবং একই পরিমাণে ব্যবহার করে রান্না করলে প্রতিবারই রন্ধনকৃত খাদ্য প্রায় একই রকম রাখা যায়। রেসিপি অনুযায়ী রান্না করলে সেটি সম্ভব হয়। রেসিপি দেখে রান্না করলে কোনো অপচয় হয় না ও সময় বাঁচে। এছাড়া রেসিপিতে ব্যবহৃত উপকরণ অনুযায়ী পরিবেশন সংখ্যা (কতজন খেতে পারবে) লেখা থাকে বলে প্রয়োজন অনুযায়ী উপকরণ কম-বেশি করে কাঙ্ক্ষিত সংখ্যক লোকের জন্য রান্না করা যায়। কোনো ব্যক্তির রান্নার অভিজ্ঞতা না থাকলেও রেসিপি দেখে রান্না করা সম্ভব। রেসিপি দেখে যে কোনো নতুন রান্না করা যায়।

রেসিপি ব্যবহারের নিয়ম

- রেসিপিতে উল্লিখিত উপকরণের পরিমাণ বা প্রয়োজনে পরিমাণের আনুপাতিক হারে উপকরণ ব্যবহার করতে হবে।
- রেসিপিতে নির্দেশিত উপকরণের আকার, আকৃতি, অবস্থা (কাঁচা, পাকা, সিদ্ধ, অর্ধসিদ্ধ ইত্যাদি) অনুসরণ করতে হবে।
- রেসিপিতে ব্যবহৃত সব উপকরণ ব্যবহার করা উচিত। কোনো উপকরণ বাদ দেয়া ঠিক নয়।
- রেসিপিতে নির্দেশিত রন্ধন কৌশল ও পদ্ধতি অনুসরণ করে রান্না করতে হবে।
- রেসিপিতে উল্লেখ করা অবস্থা অনুযায়ী (ঠাণ্ডা, গরম, তরল, কঠিন, মাখামাখা ইত্যাদি) খাদ্য পরিবেশন করতে হবে।
- রেসিপি অনুসারে রান্নার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে হবে।

রেসিপি অনুযায়ী খাদ্য প্রস্তুত

রেসিপি অনুযায়ী খাদ্য প্রস্তুত করতে হলে কয়েকটি বিষয় বিবেচনা করতে হবে। যেমন-

- যে খাদ্য প্রস্তুত করতে হবে তার কাঁচামাল অর্থাৎ উপকরণ সংগ্রহ করতে হবে।
- কাঁচা উপকরণসমূহ কেটে, বেছে, ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
- রেসিপির নির্দেশনা অনুসারে টুকরা করতে হবে বা প্রক্রিয়া করে নিতে হবে।
- সঠিকভাবে রন্ধন পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে।

রেসিপি অনুসরণ করলে প্রস্তুতকৃত খাদ্যের পুষ্টিমান ও স্বাদ উভয়ই ভালো হয়। নিচে পুডিং এর রেসিপি দেয়া হলো-

পুডিং এর রেসিপি (পরিবেশন সংখ্যা: ০৪)

উপকরণ	পরিমাণ
ডিম	৩ টি
দুধ	৫০০ মি.লি. (ঘন)
চিনি	৩ টেবিল চামচ
ভ্যানিলা এসেন্স	৪ ফোঁটা

প্রস্তুত প্রণালি

- পুডিং তৈরির নির্দিষ্ট পাত্রের তলায় চিনি ছিটিয়ে চুলার আগুনের তাপে গলিয়ে বাদামি রং করতে হবে। একে ক্যারামেল করা বলে।
- অন্য একটি পাত্রে ডিমগুলো ভেঙ্গে নিয়ে ভালোভাবে ফেটাতে হবে। এরপর পাত্রে ঘন তরল দুধ ও চিনি ঢেলে খুব ভালোভাবে মেশাতে হবে।
- পুডিং এর জন্য নির্দিষ্ট পাত্র- যেটিতে ক্যারামেল করা হয়েছে সেটিতে (ঠান্ডা অবস্থায়) ডিম-দুধ ও চিনির মিশ্রণটি ঢালতে হবে।
- বড় একটি সসপ্যানে বিশুদ্ধ পানি ঢেলে নিতে হবে। এরপর পুডিং তৈরির পাত্রটি ঢাকনা দিয়ে মুখ বন্ধ অবস্থায় এমনভাবে সসপ্যানে বসাতে হবে যাতে পাত্রটির $\frac{2}{3}$ অংশ সসপ্যানের পানিতে ডুবে থাকে।
- চুলায় মাঝারি আঁচ দিয়ে ১ ঘন্টা ফুটাতে হবে। এরপর চুলা থেকে সসপ্যানসহ পাত্রটি নামিয়ে পৃথক করে রাখতে হবে।
- পুডিং ঠান্ডা হয়ে সম্পূর্ণরূপে জমে গেলে ছুরি দিয়ে পাত্রের গা ঘেঁষে চারদিকে ছাড়িয়ে নিতে হবে।
- একটি প্রশস্ত প্লেটে পুডিং এর পাত্রটি উল্টে বসিয়ে পুডিংটি ঢেলে নিতে হবে। এতে পুডিং এর উপরিভাগে আকর্ষণীয় বাদামি ক্যারামেল দেখা যাবে। ছুরি দিয়ে কেটে টুকরা করে পরিবেশন করতে হবে।



শিক্ষার্থীর কাজ

রেসিপি অনুযায়ী পুডিং তৈরি করুন।



সারাংশ

কোনো কিছু রান্না করার উপকরণসমূহ পরিমাপ ও রন্ধন পদ্ধতি ও পরিবেশন কৌশলের বিস্তারিত লিখিত রূপকে রেসিপি বলে। রেসিপি দেখে রান্না করলে প্রতিবারই রন্ধনকৃত খাবার একই মান ও স্বাদের হয়, খাদ্য উপকরণ অপচয় হয় না, সময় বাঁচে, পূর্ব অভিজ্ঞতা না থাকলেও রান্না করা যায়, যেকোনো নতুন রান্না করা যায়। তবে রেসিপি ব্যবহারের কতগুলো নিয়ম আছে। রেসিপি যথাযথ এবং সম্পূর্ণভাবে অনুসরণ করেই রান্না করা উচিত। তা না হলে রান্নার পর প্রস্তুতকৃত খাদ্যের পুষ্টিমান ও স্বাদ কমে যেতে পারে।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-১২.২

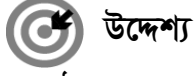
সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- রেসিপিতে কোনটি উল্লেখ থাকে না?

ক) খাদ্য উপকরণ	খ) মূল্য
গ) পরিবেশন সংখ্যা	ঘ) ব্যবহৃত সরঞ্জাম
- রেসিপি ব্যবহারের সুবিধা-
 - খাদ্য অপচয় হয় না
 - অভিজ্ঞতা না থাকলেও রান্না করা যায়
 - নতুন নতুন রন্ধন সরঞ্জাম কেনা যায়
 নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও iii	খ) ii ও iii
গ) i ও ii	ঘ) i, ii ও iii

পাঠ-১২.৩ খাদ্য পরিবেশন : আনুষ্ঠানিক, বু-ফে এবং প্যাকেট পরিবেশন



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- খাদ্য পরিবেশন ধারণাটি বুঝিয়ে বলতে পারবেন;
- আনুষ্ঠানিক খাদ্য পরিবেশনের বৈশিষ্ট্য উল্লেখ করতে পারবেন;
- বু-ফে পরিবেশন পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবেন;
- প্যাকেট পরিবেশন বলতে কী বোঝায় তা বলতে পারবেন।



রসনা তৃপ্তির অনেকটাই নির্ভর করে খাদ্য পরিবেশনের উপর। নান্দনিকভাবে পরিবেশিত হলে যেকোনো খাদ্য খাওয়ার রুচিকে বাড়িয়ে তোলে এবং খাদ্য গ্রহণকে আনন্দময় করে।

খাদ্য পরিবেশন

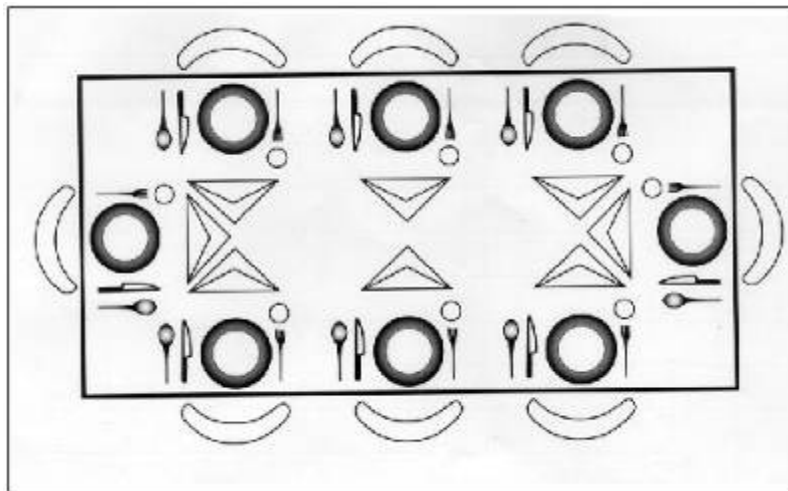
খাদ্য পরিবেশন বলতে মেনু অনুযায়ী প্রস্তুতকৃত খাদ্য সুনির্দিষ্ট কৌশলের মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণকারীদের মধ্যে উপস্থাপন করাকে বোঝায়। আকর্ষণীয়ভাবে খাদ্য পরিবেশনের ওপরই প্রাথমিকভাবে খাওয়ার আগ্রহ ও তৃপ্তি নির্ভর করে। ঘরে-বাইরে, উৎসব-আয়োজনে, হোটেল-রেস্তোরায়ে সবখানেই পরিচ্ছন্ন পরিবেশে, রুচিসম্মত উপায়ে এবং দৃষ্টিনন্দনভাবে খাদ্য পরিবেশন করা প্রয়োজন। সুষ্ঠু খাদ্য পরিবেশনের মাধ্যমে সামাজিক, সাংস্কৃতিক ও ঐতিহ্যগত আচার-আচরণ প্রকাশ পায়।

আধুনিক ব্যস্ত সমাজে জীবনযাত্রার ধরন দ্রুত পাল্টাচ্ছে। যুগের সাথে তাল মিলিয়ে খাদ্য পরিবেশন ব্যবস্থাও নানারকম সুবিধাজনক ও আধুনিক রূপ নিচ্ছে। খাদ্য পরিবেশন মূলত আনুষ্ঠানিক এবং অনানুষ্ঠানিক -এ দু'প্রকারে করা যায়। তবে সাম্প্রতিককালে তিন ধরনের খাদ্য পরিবেশন ব্যবস্থার প্রচলন দেখা যায়। এগুলো হলো-

- ১। আনুষ্ঠানিক খাদ্য পরিবেশন
- ২। বু-ফে পরিবেশন
- ৩। প্যাকেট পরিবেশন

১। আনুষ্ঠানিক খাদ্য পরিবেশন

সাধারণত বিয়ে, হোটেল-রেস্তোরায়ে ভোজ, বিদেশি অতিথিদের সম্মানে ভোজ, রাষ্ট্রীয় ভোজ, বাৎসরিক প্রীতিভোজ ইত্যাদি আয়োজনে আনুষ্ঠানিক খাদ্য পরিবেশনের ব্যবস্থা করা হয়।



চিত্র-১২.৩.১: আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের টেবিল সজ্জা

আনুষ্ঠানিক খাদ্য পরিবেশনের নিয়ম

আনুষ্ঠানিক খাদ্য পরিবেশন ব্যবস্থায় কয়েকটি বিশেষ বৈশিষ্ট্য বা নিয়ম আছে। সেগুলো হলো—

- আনুষ্ঠানিক ভোজে নিমন্ত্রিত অতিথিদের জন্য চেয়ার-টেবিল আগে থেকেই সাজানো থাকে। কখনও কখনও অতিথিদের প্রত্যেকের আসন সুনির্দিষ্ট করা থাকে।
- প্রতিটি টেবিলে পরিবেশনকৃত খাদ্যের মেনু কার্ড দেয়া থাকে।
- মেনু অনুসারে প্রত্যেকের জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম (বিভিন্ন আকারের প্লেট, বাটি, চামচ, কাটা, গ্লাস, ন্যাপকিন ইত্যাদি) টেবিলে চেয়ারের বিপরীতে সাজানো থাকে।
- মেনু অনুযায়ী একে একে টেবিলে খাদ্য পরিবেশিত হয় এবং দায়িত্বপ্রাপ্ত পরিবেশনকারী পর্যায়ক্রমে অতিথিদের জন্য তা পরিবেশন করেন।
- আনুষ্ঠানিক পরিবেশনে প্রতিটি টেবিলের কেন্দ্রে পুষ্পসজ্জা থাকা আবশ্যিক।

২। বু-ফে পরিবেশন

আনুষ্ঠানিক খাদ্য পরিবেশনের একটি উদাহরণ হলো বু-ফে। পরিচিত ঘরোয়া পরিবেশে ও সামাজিক অনুষ্ঠানগুলোতে সাধারণত বু-ফে পরিবেশনের ব্যবস্থা করা হয়। বর্তমানে বু-ফে পরিবেশন খাদ্য পরিবেশনের একটি বহুল প্রচলিত ও জনপ্রিয় মাধ্যম। বিশেষ করে সীমিত জায়গায় অধিক সংখ্যক অতিথি আপ্যায়নের জন্য পর্যাপ্ত স্থান সংকুলান না হওয়ায় বু-ফে পরিবেশন জনপ্রিয় হয়ে উঠছে। এছাড়া বু-ফে পরিবেশনে খাদ্য গ্রহণকারীর বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্যের মধ্য থেকে পছন্দমত ও পরিমাণমত খাদ্য বাছাই করে খাওয়ার সুযোগ থাকে। সাধারণত আনুষ্ঠানিক, ঘরোয়া ও সামাজিক, সাংস্কৃতিক আয়োজনে বু-ফে পরিবেশন করা হয়। যেমন- জন্মদিন, আকিকা, বিবাহবার্ষিকী, চৈত্র-সংক্রান্তি, বর্ষবরণ, পুনর্মিলনী ইত্যাদি।



চিত্র-১২.৩.২: বুফে পরিবেশনের টেবিল সজ্জা


বু-ফে পরিবেশনের নিয়ম


- বাড়ির বাগান, লন, বারান্দা, হল রুম, হোটেলের লবি, হল ইত্যাদি স্থানে বু-ফে পরিবেশন করা যায়।
- এক বা একাধিক স্থানে এবং টেবিলে বিভিন্ন পাত্রে (সার্ভিং স্পুনসহ) খাবার পরিবেশন করা থাকে। প্রথমে প্রারম্ভিক খাবার, এরপর মূল খাবার এবং সবশেষে মিষ্টান্নজাতীয় খাদ্য সাজানো থাকে। কোথাও কোথাও চা-কফির ব্যবস্থা থাকে।
- সাধারণত পৃথক টেবিলে মেনু অনুযায়ী প্রয়োজনীয় প্লেট, বাটি, চামচ, কাটা, গ্লাস, ন্যাপকিন ইত্যাদি সাজানো থাকে। খাদ্য গ্রহণকারী নিজেই নিজেদের প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি এবং খাদ্য সংগ্রহ করেন।
- টেবিলের একদিক থেকে অতিথিরা নিজেদের খাবার প্লেট নিয়ে পরিবেশিত খাবারের মধ্য থেকে পছন্দমতো খাবার সংগ্রহ করেন এবং অন্যত্র চেয়ার টেবিলে বসে বা ঘুরে-ফিরে গল্প-আড্ডার মধ্য দিয়ে খাদ্য গ্রহণ করেন।

৩। প্যাকেট পরিবেশন

আধুনিক জীবন ব্যবস্থায় অনেক সময় জায়গার অভাবে কোনো স্থানে দীর্ঘক্ষণ বসে খাদ্য গ্রহণের সুযোগ ও সুবিধা থাকে না। এছাড়া সময়ের স্বল্পতা, গৃহকর্মীর অভাব ইত্যাদি কারণে অনেকেই কম ঝামেলায় আপ্যায়ন করতে আগ্রহী হন। এজন্য আজকাল প্যাকেট পরিবেশনের প্রচলন হচ্ছে। বিভিন্ন খাবারকে একটি প্যাকেটে (প্লাস্টিক/কাগজের বাস্ক) মোড়কজাত

করে পরিবেশন করাকে প্যাকেট পরিবেশন বলে। প্যাকেট পরিবেশনের সবচেয়ে পরিচিত উদাহরণ হলো- মিলাদের তবারক, ইফতার, সেমিনারে পরিবেশিত খাবার। প্যাকেট পরিবেশনের মাধ্যমে যেমন হালকা নাস্তা জাতীয় খাদ্য পরিবেশন করা যায়, তেমনি দুপুর বা রাতের খাবারও পরিবেশন করা যায়। প্যাকেট পরিবেশন করার সময় অবশ্যই খাবারের প্রকৃতির প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে। ভেজা, রসালো খাবার হলে প্রতিটি রসালো বা ঝোলযুক্ত খাদ্যের জন্য পৃথক পলিব্যাগের ব্যবস্থা রাখতে হয়। তা না হলে প্যাকেটের মধ্যে বিভিন্ন খাদ্যের রস/ঝোল মিশে খাবারের স্বাদ ও চেহারা নষ্ট হয়ে যায়। তবে মোড়কজাত বা প্যাকেটজাত খাদ্য হালকা ও শুকনা হলে পরিবেশন সুবিধাজনক হয়। সাধারণত প্যাকেট পরিবেশনের সাথে একবার ব্যবহার্য (one time use) কাটা-চামচ, পেপার ন্যাপকিন এবং বোতলজাত পানি/পানীয় দেয়া হয়।

 শিক্ষার্থীর কাজ বিভিন্ন ধরনের খাদ্য পরিবেশনের বৈশিষ্ট্য উল্লেখ করুন।

 সারাংশ
খাদ্য পরিবেশন বলতে মেনু অনুযায়ী প্রস্তুতকৃত খাদ্য সুনির্দিষ্ট উপায়ে উপস্থাপন করাকে বোঝায়। মূলত খাদ্য পরিবেশনকে দু'ভাগে ভাগ করা যায় - আনুষ্ঠানিক পরিবেশন ও অনানুষ্ঠানিক পরিবেশন। বর্তমানে এদের মধ্যে তিন ধরনের খাদ্য পরিবেশন বেশ জনপ্রিয় ও প্রচলিত- ১। আনুষ্ঠানিক খাদ্য পরিবেশন ২। বু-ফে পরিবেশন ৩। প্যাকেট পরিবেশন। এদের মধ্যে বু-ফে পরিবেশন এবং প্যাকেট পরিবেশন অনানুষ্ঠানিক পরিবেশনের বিভিন্ন ধরন।

 পাঠোত্তর মূল্যায়ন-১২.৩

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- আনুষ্ঠানিক খাদ্য পরিবেশনের উদাহরণ কোনটি?
 - রাজ্যীয় ভোজ
 - বু-ফে পরিবেশন
 - প্যাকেট পরিবেশন
 - নববর্ষ উদযাপন
- ঘরোয়া অনুষ্ঠানে কোন ধরনের খাদ্য পরিবেশন করা হয়?
 - আনুষ্ঠানিক
 - অনানুষ্ঠানিক
 - প্যাকেট পরিবেশন
 - কোনটিই নয়

 চূড়ান্ত মূল্যায়ন

সৃজনশীল প্রশ্ন

- খালেদ সাহেব সরকারি কর্মচারি। তার বড় মেয়ের বিয়ের আয়োজন তিনি তার সরকারি কোয়ার্টারেই করেছিলেন। ঘরের মধ্যে টেবিল চেয়ার পেতে পরিবেশনকারীদের দিয়ে খাবার পরিবেশন করাতে ঘরে হাঁটাচলার কোনো জায়গাই ছিল না। এতে বরপক্ষকে ঠিকমত আতিথিয়তা করা যায়নি।
 - মেনু কী?
 - শীত ও গ্রীষ্মকালভেদে মেনুতে কী ধরনের তারতম্য হওয়া বাঞ্ছনীয়?
 - খালেদ সাহেব তার মেয়ের বিয়েতে যে ধরনের খাদ্য পরিবেশন ব্যবস্থা করেছেন তা পরিস্থিতি বিচারে কতটা সামঞ্জস্যপূর্ণ ছিল? যুক্তি সহকারে মতামত দিন।
 - খালেদ সাহেবের মেয়ের বিয়েতে বিকল্প খাদ্য পরিবেশন ব্যবস্থা কেমন হতে পারতো বলে আপনি মনে করেন? বর্ণনা দিন।

 উত্তরমালা

- পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১২.১ : ১। গ ২। ঘ
পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১২.২ : ১। খ ২। ক
পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১২.৩ : ১। ক ২। খ