

डैण्कू. डूँ डू कू.पँडै,
ललठबू खाना र डेय डदार्थहरू

कलरात याक्थुड चुड्लुड

डैक्टो. टुजै टु कुंपेट,
लिम्बू खाना र पेय पदार्थहरू
Limbu Food and Drinks

प्रकाशक:

किरात याक्थुङ चुम्लुङ

केन्द्रीय कार्यालय

महालक्ष्मीस्थान, ललितपुर

पोष्ट बक्स नं. ४५४८

इमेल: chumlung@wlink.com.np

वेबसाइट: www.chumlung.org.np

(किरात याक्थुङ चुम्लुङ, जनवकालत कार्यक्रमका लागि
एमएस नेपालको सहयोगमा प्रकाशित)

सर्वाधिकार: प्रकाशकमा सुरक्षित

फोटो: किरात याक्थुङ चुम्लुङ र क्या. के.बी. लिम्बू

सम्पादन: अर्जुन लिम्बू

प्रकाशन : वि.सं. २०५९

मूल्य: रु.१००/-

पहिलो संस्करण: १००० प्रति ।

ISBN: 99933-809-8-9

विषय सूचि

खाना

१. च्याँख्लाको भात	१०
२. ढिडों	१२
३. पपन्दा	१४
४. लुङ्घाक्वा	१६
५. सिगोल्या र पेनागोल्या	१८
६. पेना मान्दा	२०
७. खरेङ	२२

तरकारी

१. चेम्बिखक (किनिमा)	२४
२. किनिमाको सुम्बाक (तिहुन)	२६
३. याङबेन	२८
४. याङबेनको तरकारी	३०
५. सारग्याङ्मा (ससेज)	३२
६. सिस्नु (सिगि सुम्बाक)	३४
७. वम्यूक	३६
८. कसक्सम्पा	३८
९. फाक्साको खरुवा	४०

अचार

१. फिलिङ्गेको अचार	४२
२. फाँदो	४३
३. फर्सीको बियाँको अचार	४४
४. मेसु	४६

पेय पदार्थहरू

१. मर्चा	४८
२. जाँड	५०
३. तोङ्वा	५२
४. सेजङ्वा	५४
५. छनुवा जाँड	५६

अतिथि सत्कार

१. फुदोङ	५९
२. हेना मःमा (हेना मेप्पा)	५९

मन्तव्य

प्राचीनकालमा कैरात देशले परिचित नेपालको इतिहासमा सबैभन्दा लामो अवधि र सबैभन्दा बढी ३३ पुस्तासम्म राज्य गर्ने आदिवासी किरात वंशीय लिम्बूहरूको परापूर्वकालदेखि आफ्नैपन र किसिमको खानपिन छन्। यसै विषयलाई लिएर स्वदेश तथा विदेशमा समेत जानकारी दिलाउने उद्देश्यले किरात याक्थुङ चुम्लुङले यो पुस्तिका प्रकाशन गर्ने जमर्को गरेको हो। लिम्बू जाति र लिम्बूवान क्षेत्रबारे जिज्ञाशा राख्ने र खोज अध्ययन गर्ने व्यक्तिहरूको लागि पनि यो पुस्तिका सहायक सिद्ध हुनेछ, भन्ने मैले ठानेको छु। अन्तमा यस पुस्तिका प्रकाशनमा लागीपर्ने सम्पूर्ण याक्थुङ बन्धुहरूमा धन्यवाद ज्ञापन गर्दै भविष्यमा पनि यस्तै जातीय पहिचान दिलाउने कार्यहरूमा वहाँहरूको निरन्तरता कायमै रहिरहोस् भनी ताग्येरा निडवाफुमाडमा प्रार्थना गर्दछु।

ल.पु.उ.म.न.पा. १४
तीखेदेवल याक्थुङ यक्मा
मिति २०५९/५/२४

मञ्जुल याक्थुम्बा
अध्यक्ष
किरात याक्थुङ चुम्लुङ

सम्पादकीय

लिम्बू जाति साँस्कृतिक सम्पदाले सम्पन्न जाति हो । लिम्बू जातिको स्पर्शनीय (Tangible)/भौतिक र अस्पर्शनीय (Intangible)/अभौतिक साँस्कृतिक सम्पदाहरू यथेष्ट मात्रामा रहेका छन् । यस्ता साँस्कृतिक सम्पदाहरूको विश्वसामु यथोचित ढंगले प्रस्तुत गर्ने काममा भने अभाव छ । यस लिम्बू जातिको खाना तथा पेय पदार्थसम्बन्धी पुस्तिकाले सो खाँचोलाई केही मात्रामा भए पनि कम गर्छ, भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

विश्वका आदिवासीहरूले भैं नेपालका आदिवासी/जनजातिहरूले पनि आफ्नो साँस्कृतिक सम्पदा प्रदर्शन गर्ने जमर्को गरिरहेका छन् । यस्ता प्रदर्शनीबाट एकातिर साँस्कृतिक संरक्षण तथा सम्बर्द्धन हुने आशा राखिएको छ, भने अर्कोतिर अन्य समुदायमा आफ्नो जातिको चिनारीलाई स्थापित गर्ने उद्देश्य निहित रहेको हुन्छ । जातीय भेषभूषा, मौलिक लोकगीत संगीत र लोक नृत्यहरू विभिन्न अवसरमा जस्तै भाँकी प्रदर्शनी, साँस्कृतिक कार्यक्रम आदिको माध्यमबाट जातिहरूको चिनारी दिने हेतुले प्रदर्शन गर्ने काम भइरहेका छन् । यसरी जातिहरूको चिनारी दिने क्रममा केही वर्षदेखि भने जातीय खाना र पेय पदार्थहरू खानपिन महोत्सवको (Food Festival) माध्यमबाट प्रदर्शित हुन थालेको छ ।

आदिवासी/जनजातिको परम्परागत बसोबास क्षेत्रको भौगोलिक अवस्था, मौसम, प्राकृतिक श्रोतको उपलब्धता आदिले सम्बन्धित आदिवासी/जनजातिहरूको खानपिनको निर्यात गरेको पाइन्छ । यसका साथै, शरीरलाई आवश्यक क्यालोरी (शक्ति) पूरा गर्न आफ्ना वरिपरीका प्राकृतिक स्रोतमाथिको उनीहरूको निर्भरताले पनि खानपिनको मौलिकता खोज्न मद्दत दिन्छ । यस आधारले एउटै भू-बनोटमा बसोबास गर्ने वा एकआपसको सामिप्यतामा धेरै कालसम्म रहेका जातिहरूको खानपिनमा खासै भिन्नता हुँदैन भन्न सकिन्छ । तर यातायात, सञ्चार र सम्पर्कमा आएको तीव्र परिवर्तनले आदिवासी/जनजातिहरूको खाना र पेय पदार्थहरूमा देखिने फरकहरूमा कमी आएको छ । अझ, विश्वव्यापीकरणले आदिवासी/जनजातिको मौलिक खानपिनलाई विस्थापित गरिरहेको छ ।

विश्वव्यापीकरणले (Globalisation) हाम्रा मौलिक खाना र पेय पदार्थहरूको प्रयोगमा नकारात्मक असर परेको महसुस हुन्छ । आज विश्वव्यापीकरण मेक्डोनाल्डकरण (Macdonaldnisation) र कोकाकोलाकरण (Coca Colaisation) को रूपमा विश्व सामु आइरहेको छ । विद्युतीय सञ्चार माध्यम र खुला बजारको बुई चढेर यस्ता विदेशी खाना र पेय पदार्थहरूले हाम्रा मौलिक खानपिनहरू विस्थापित गरिरहेका छन् । आज लिम्बूहरूको “सारग्याडमा” लाई ससेसले र “थि” लाई वियरले कुनामा पुऱ्याएको अनुभव हुन्छ । यस क्रमलाई हामीबाट रोक्न नसकिने वास्तविकता त छँदैछ तर हाम्रा मौलिक खाना र पेय पदार्थहरूलाई हाम्रो हो भनेर बचाउन त सकिन्छ । जसरी विश्वव्यापीकरणको माध्यमले आज कोकाकोला भन्नाले अमेरिकाको एटलाण्टाको भन्ने बुझिन्छ र टुवोर्ग वियर भन्नाले डेनमार्कको भनेर जानिन्छ । ठीक त्यसरी नै हाम्रा खाना र पेय पदार्थहरूलाई विश्वसामु चिनाउन नसके पनि हामी आफैलाई थाहा हुनु जरुरी छ । होइन भने कुनै दिन हाम्रै उत्कृष्ट खाना र पेय पदार्थहरूका परिकारहरू पनि अर्कै नामले हाम्रो सामु आउन सक्दैन भन्न सकिन्न । विश्वव्यापीकरणको काम नै मौलिकता नष्ट गर्ने हो र एकक्षत्र सांस्कृतिक साम्राज्य कायम गर्ने पनि हो । विश्वव्यापीकरणले मौलिकता त नष्ट गर्छ, नै थप आर्थिक फाइदा पनि हामीबाट नै लिने काम पनि गर्छ ।

विश्वव्यापीकरणको उर्लदो भेलमा लिम्बूहरूको खाना र पेय पदार्थहरू बारेको यस पुस्तिकाले के कति परिचय दिन सक्छ, भविष्यले नै बताउला । तर यसले लिम्बू जातिमा आफ्नो खाना र पेय पदार्थप्रतिको जागरुकता, खानपिनलाई हेरेर आफैलाई हेयको दृष्टिले हेर्ने पराई संस्कृतिको प्रभावमा परेको मानसिकतामा भने पक्कै फरक ल्याउने छ । खानपिन जस्ता ध्यानै नजाने सामान्य विषयवस्तुमा लुकेको लिम्बू आदिवासी/जनजातिको परम्परागत ज्ञान र सीपले लिम्बू जातिको आत्मसम्मानमा पनि पक्कै बृद्धि गर्नेछ । खाना र पेय पदार्थ बनाउने तौरतरिका तथा खानपिनका व्यवहारको माध्यमबाट निश्चित रूपमा लिम्बू जातिको अभौतिक संस्कृतिहरू अभिव्यक्त हुन्छन् - त्यसको मधुरो झलक यसले दिनेछ ।

खानपिनको चर्चा गर्दा खेतीपातीको कुरा आउँछ । लिम्बूहरूले परापूर्वकालदेखि धानखेती गर्दथे भन्ने कुरा उनीहरूको चासोक (न्वागी पूजा) र उनीहरू माझ अति नै प्रचलित

धाननाचको मुन्धुमबाट पनि पुष्टी हुन्छ । यस अर्थमा लिम्बू जातिको खानामा प्रमुख भात नै हो । तथापि, भात आमरूपमा चलनचल्तीमा भएकोले यसलाई यस पुस्तिकामा समावेश गरिएको छैन ।

खानपिनलाई खाना, तरकारी र अचारमा विभाजित गरिएको छ । यसरी नै लिम्बू जातिको परम्परागत प्रविधिबाट बनाइने पेय पदार्थलाई छुट्टै राखिएको छ । खाना र पेय पदार्थहरूका साथै अतिथि सत्कार गर्ने तौरतरिकाले लिम्बू जातिको संस्कृतिमा विशिष्ट महत्व राख्दछ । त्यसैले अतिथि सत्कार गर्ने विधिहरूलाई विशेष महत्वका साथ अलगगै राख्ने प्रयत्न यस पुस्तिकामा गरिएको छ ।

फिलिङ्गेको अचार, किनिमा र याडबेनको तरकारी लिम्बू जातिको अति नै मौलिक खाने कुराको रूपमा देखिन्छ । कतिपय खानेकुराहरू अन्य जातिमा पनि नभएका होइनन् । तर तिनका प्रयोग गर्ने तौरतरिकाहरूमा भने मौलिकता र आफ्नोपन निहित रहेको स्पष्ट देखिन्छ ।

खाना र पेय पदार्थ बनाउने सीप र ज्ञान एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुने लिम्बू जातिको परम्परागत शैली लिम्बू समाजमा आजसम्म जीवित छ । लिम्बू जातिका केही खानपिनका परिकारको प्रयोग भने कम भएको तथ्य यहाँ स्वीकार्नै पर्ने हुन्छ । प्रयोगमा कमी आएको भए तापनि लिम्बू समाजका मन मस्तिष्कमा तिनका बारेमा जानकारी अद्यापी छ ।

लिम्बू जातिको प्रचलन तथा मन मस्तिष्कमा रहेका खाना र पेय पदार्थहरूलाई शब्दमा उतार्नु पर्ने आवश्यकताको महसुस गरी किरात याक्थुङ चुम्लुङ, केन्द्रीय कार्य समितिको मिति २०५८/५/२३ र २४ गते बसेको छैठौँ बैठकले किरात याक्थुङ चुम्लुङ, सुनसरी जिल्ला कार्य समिति र केन्द्रीय सदस्य श्रीमती नरकुमारी लिम्बूलाई लिम्बू खानपिनको संकलन गर्ने काम सुम्पेको थियो । सो बमोजिम मिति २०५८/७/८ गतेका दिन लिम्बू जातिको खाना र पेय पदार्थहरू तयार गरी याक्थुङवाहरूको बृहत भेलामा प्रदर्शन तथा लिम्बू खानपिनको आवश्यक सामान र बनाउने तरिका संकलन गर्ने काम गरिएको हो । यस कार्यमा संलग्न कियाचुका केन्द्रीय उपाध्यक्ष बलबहादुर लिम्बू, केन्द्रीय सदस्य श्रीमती नरकुमारी लिम्बू, राष्ट्रिय परिषद सदस्य के.पी. पालुङवा लिम्बू

र कमल तिगेला लिम्बू तथा सुनसरी जिल्ला कार्य समितिका अध्यक्ष गजरधन तिगेला लिम्बू, सह-सचिव श्रीमती नन्दा चेम्जोङ लिम्बू, कोषाध्यक्ष श्रीमती सरला ताप्मादेन लिम्बू, सदस्यहरू योगेन्द्र पालुंवा लिम्बू, विष्णु लिम्बू, चन्द्रबहादुर थक्लुङ लिम्बूका साथै मनप्रसाद साम्याङखाम लिम्बू, केशर ताप्मादेन लिम्बू, राधा आङदेम्बे लिम्बू, मेनुका खजुम लिम्बू, सुशिला तिगेला लिम्बूहरूप्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गरिन्छ । यसरी तयार गरिएको सामग्रीमा सुभावा तथा थपघट गर्नका लागि केन्द्रीय कार्य समितिको निर्णयानुसार सम्पूर्ण जिल्ला कार्य समितिमा पठाइएको थियो । यस सामग्रीलाई परिमार्जित र थप गर्ने कार्यमा सुभावा र सहयोग गर्ने सम्पूर्ण जिल्ला कार्य समितिहरूलाई हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गरिन्छ ।

किरात याक्थुङ चुम्लुङका जिल्ला कार्य समितिहरूका साथै किरात याक्थुङ चुम्लुङका केन्द्रीय अध्यक्ष मंजुल याक्थुम्बा, केन्द्रीय कोषाध्यक्ष योगराज वनेम लिम्बू, केन्द्रीय सदस्य हरिमान तुम्बाहाम्फे लिम्बू, राष्ट्रिय पार्षद गोविन्द आङबुङ लिम्बू, राष्ट्रिय पार्षद देउमान लिम्बू, ललितपुर जिल्लाका अध्यक्ष छविीलाल हाङसोङ लिम्बू र कोषाध्यक्ष अगेन्द्र वनेम, काठमाडौं जिल्लाका उपाध्यक्ष कृष्णा सुब्बा र सदस्य मुना जवेगु लिम्बू, ताप्लेजुङका कोषाध्यक्ष टंक थेबे लिम्बू र तान्छोप्पा साप्ताहिकका सम्पादक अमर तुम्याङ लिम्बूहरूले लिम्बू खानपिनको नाम संकलन गर्नमा महत्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउनु भएको कुरालाई हृदयंगम गर्दै वहाँहरूप्रति आभार व्यक्त गरिन्छ । यसरी संकलित लिम्बू खानपिनका नामावलीका आधारमा अन्त्यमा लिम्बू खाना तयार गर्ने कामका लागि संयोजन र सहयोग पुऱ्याउनु हुने ललितपुर जिल्ला कार्य समितिका उपाध्यक्ष मकरध्वज वनेम लिम्बू र खाना तयार गर्नेहरू श्रीमती खड्कमाया वनेम लिम्बू, अमृता वनेम लिम्बू, कमला अनछडवो लिम्बू र लालमाया तामाङका साथै तयार गरिएको सामग्रीलाई कुशलतापूर्वक फोटोमा उतार्नु हुने क्या. कुल बहादुर लिम्बूलाई नोगेन (धन्यवाद) ज्ञापन गरिन्छ ।

संक्षेपमा, यस पुस्तिकाले लिम्बू खाना र पेय पदार्थहरूको परिकार बनाउने (Recipe Book) भन्दा पनि खानपिनको सूचि प्रस्तुत गर्छ, भन्नु उपयुक्त हुन्छ । र, भावी दिनमा लिम्बू खाना र पेयपदार्थहरूको विस्तृत परिकार निर्माण सामग्री बनाउनमा यस पुस्तिकाले महत्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउने छ, भन्ने कुरामा आशा गर्न सकिन्छ ।

खाना

१. च्याँख्लाको भात

सुकैको मकैलाई जाँतोमा पिधेपछि ३ प्रकारको चिजहरू निकल्छन् । चामल र कनिकाको आकारमा निकल्ने पदार्थलाई च्याँख्ला भनिन्छ, भने धुलोको रूपमा निकल्ने पदार्थलाई पीठो भनिन्छ । यही च्याँख्लालाई भात पकाए जस्तो प्रविधिबाट पकाएको खाद्य पदार्थलाई च्याँख्लाको भात भनिन्छ ।

आवश्यक सामग्री

१. कसौडी वा भात पकाउने भाँडा
२. पन्यू
३. पानी

बनाउने तरीका

१. च्याँख्लाको भात पकाउनु अघि सकेसम्म १ दिन वा १ रात भिजाउने (यसले चाँडै पाक्ने र नरम भात बन्छ)
२. भाँडामा पानी राखी च्याँख्ला राखी छोप्ने,
३. पानी उम्लन थालेपछि, बेला बेला चलाउने,
४. पानी सुक्दै गए पछि च्याँख्ला पाके नपाकेको हेर्न हातमा लिई चिमोटने र गिलो भए पाकेको थाहा हुन्छ,
५. च्याँख्लाको भात पाकेपछि, माथिबाट ५/१० मिनेटसम्म थाल वा बटुकोले छोपिदिने र कोइलाको रापमाथि च्याँख्ला भातको भाँडा राखेमा राम्ररी पाक्न मद्दत पुग्छ ।

च्याँख्लाको भात पेटमा दरिलो हुने र च्याँख्लामा गुलियोपन नहुने भएकोले शारीरिक परिश्रम गर्ने र मधुमेह रोगको मानिसहरूको लागि यो खाद्य पदार्थ लाभकारी हुन्छ । च्याँख्लाको भात दही/दूध/मही र मासु, किनामाको तिहुनसँग खाँदा स्वदिलो हुन्छ ।



२. ढिंडो (माइतक)

मकै, कोदो, गहुँको पीठोबाट ढिंडो पकाइन्छ । लिम्बू भाषामा ढिंडोलाई माइतक भनिन्छ । दाउराको आगोमा पकाएको ढिंडो राम्ररी पाक्छ, र स्वादिलो हुन्छ ।

आवश्यक सामग्री

१. फलामे ताप्ले
२. काठको दाविलो वा धातुको पन्यू
३. पीठो
४. पानी

बनाउने तरिका

१. ताप्लेको क्षमता अनुसार करिब ३/४ इञ्च जति नभरिने गरी ताप्लेमा पानी राख्ने,
२. पानी भकभक उम्लेपछि अलिअलि पीठो फत्काउनु पर्छ,
३. चलाउदा चलाउदै खोलेको रुपबाट लिटोको रुपमा आएपछि, एक हातले दाविलो वा पन्यू र अर्को हातले ताप्लेको विंड समाउनु पर्छ
४. आगोको रापलाई क्रमशः कम गर्दै ढिंडोलाई १५-२० मिनेटसम्म मस्काउदै पल्टाउदै लानु पर्छ,
५. मस्काउदा मस्काउदै ढिंडोमा तेल निसके जस्तो बास्नादार ढिंडो बनेपछि, ढिंडो पाकेको बुझिन्छ,
६. पाकेको ढिंडो नसेलावस भनेर माथिबाट दाविलो वा पन्यूले लिपिदिनु पर्छ ।
७. ढिंडो पस्कंदा माथिबाट दाविलो वा पन्यूले तहैतहबाट सोहोर्दै अण्डाकार बनाई पस्कनु पर्छ ।

ढिंडो पाक्नासाथ ताततातै पस्की खाएमा मात्र स्वादिलो र रुचिकर हुन्छ । ढिंडो खास गरेर मासुको लेदो वा भोल, दही/दूध, किनिमाको तिहुन, पकाएको सिस्नोसँग खाँदा ज्यादै स्वादिलो हुन्छ । ढिंडो पकाउन ताप्लेमा सजिलो हुन्छ, र ताप्लेमा पकाएको ढिंडो स्वादिलो पनि हुन्छ ।



३. पपन्दा

यो कोदोको पीठोको परिकार हो । पपन्दा खाजा वा खानाको रूपमा पनि खान सकिन्छ । यसलाई त्यतिकै कुरुमकुरुम खान मजा आउछ ।

आवश्यक सामग्री

१. एक माना कोदोको पीठो,
२. भाँडामा आधा माना पानी
३. फूल तरुलको पात वा टाँकीको पात

बनाउने तरिका

१. भाँडामा एकमाना कोदोको पीठो राख्ने
२. भाँडामा पानी हाल्ने र मुछ्ने,
३. पीठोलाई ठिक्कको गिलो हुने गरी मुछ्ने,
४. गिलो कोदोको पीठोलाई हत्केलामा लिई ठिक्कको मोटाई (जस्तै : १२ सेमी लम्बाई, ८ सेमी चौडाई भयो भने, २ सेमी मोटाई भण्डै एक हत्केला बराबर हुने गरी चेटो आकारको बनाउने,
५. चेटो आकारलाई फूल तरुलको पातले बेर्ने,
६. यसलाई आगोको खरानी सहितको भुप्रोमा हाल्ने र पुरी दिने,
७. बाहिरी भाग रातो वा कालोकालो हुँदासम्म पोल्ने,
८. पाक्यो पाकेन भनी जाँचका लागि एक छेउमा अलिकति भाँचेर हेर्ने । पाके वा नपाकेको कोदोको बास्नाबाट पनि थाहा पाउन सकिन्छ,
९. यसरी पपन्दा तयार हुन्छ ।

यो परिकार बढी पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण हुन्छ, कोदोमा “फलाम” तत्व बढी हुनाले फलाम तत्व कमीहुनेलाई पनि यसले राम्रो गर्दछ । नरम र गुलियो स्वाद भएकोले पपन्दा बालक र युवाहरूका साथसाथै बृद्धहरूले पनि रुचाएको पाइन्छ ।



४. लुङ्घाक्चा

हरियो मकैबाट बनाइने लोहोरो आकारको खानेकुरा नै “लुङ्घाक्चा” हो । लिम्बू भाषामा “लुङ्” अर्थात ढुङ्गा, “काक्लिक्पा” अर्थात गोलाकार र “कुजा” अर्थात खानेकुरा - बाट लुङ्घाक्चा बनेको हो । जसको अर्थ हुन्छ - ढुङ्गा जस्तै गोलाकार खानेकुरा । यो आलो हरियो मकैबाट बनाइन्छ । हरियो मकै बासी भएमा त्यसमा पाइने गुलियोपना हराउँछ । त्यसैले ताजा हरियो मकैबाट मात्र लुङ्घाक्चा बनाउन सकिने भएकोले यो मकै पाक्ने समयमा बनाइ खाने चलन छ । लुङ्घाक्चा खाजा वा खानाको रूपमा खाने चलन छ ।

आवश्यक सामग्री

१. हरियो मकै (छोडाएको दाना)
२. जाँतो
३. पानी
४. खोसेला
५. भाँडो

बनाउने तरिका

१. बारीबाट ताजा हरियो मकै ल्याउने र छोडाउने,
२. छोडाएको मकै जाँतोमा पिँध्ने । जाँतोमा पिँध्ने मकै काँचो भएकोले जाँतो घुमाउन गाह्रो हुन सक्छ । त्यसैले अलिअलि पानी लाउँदै जाँतोको माथिल्लो भाग उचाउँदै मकैको ओइरो लाउँदै पिँध्नुपर्छ ।
३. मकैको खोसेला तयार गरी सफासंग सग्लो रूपमा राख्ने ।
४. पिँधी सकेको गिलो मकैलाई इच्छानुसारको आकारमा मूलतः लाम्चो आकारको बनाउने ।
५. त्यसलाई खोसेलामा पोको पार्ने र दुवै छेउलाई खोसेलाले बाँध्ने,
६. यसरी बाधिएको लुङ्घाक्चालाई भाँडामा हाली पाक्ने गरी उमाल्ने ।

पाकेको लुङ्घाक्चा खोसेलासँगै या खोसेला खोलेर भाग लगाई खाइन्छ । लुङ्घाक्चा तरकारी या अचारसँग खान सकिन्छ ।



५. सिंगोल्या र पेनागोल्या

सिंगोल्या र पेनागोल्या अचार, तरकारी आदिसँग खान सकिन्छ । जौको पीठोबाट बनेको परिकारलाई सिंगोल्या र कोदोको परिकारबाट बनेको परिकारलाई पेनागोल्या भनिन्छ । सिंगोल्या र पेनागोल्या बालक, युवा र वृद्ध सबैका लागि रुचिकर परिकार हो ।

आवश्यक सामग्री

१. एकमाना कोदो वा जौको पीठो लिने,
२. भाडामा आधामाना वा आवश्यक पानी हाल्ने,

बनाउने तरिका

१. कोदो वा जौको पीठोलाई भाडामा राखी राम्ररी मुछ्ने,
२. कोदो वा जौको धुलो पीठो हराउने गरी मुछ्ने,
३. मुछिएको पीठोलाई हत्केलामा लिई बुढी औलाको आकारको बनाउने,
४. यसरी बनाइएको गोलाकार बस्तुहरूलाई भाँडामा पाक्यै गरेको भातमाथि (पानी सुकेर, फोकाफोका आएको अवस्थामा अर्थात् पानी सुकेर भात फत्किन शुरु भएपछि मात्र राख्ने)
५. भात पूर्ण रूपमा पाकेपछि यो पनि पाक्नेछ । यो परिकार पाक्यो पाकेन भनी जाँचनको लागि भचाएर हेर्दा भित्र कुनै पनि सेतो फुस्रो भाग देखिएन वा सबै रातो र ओसिलो देखापरेमा पाकेको हुन्छ, नभएमा पाकेको हुँदैन ।



६. पेना मान्दा

कोदोलाई लिम्बूहरूले खोले बनाई खाने चलन छ । कोदोको खोलेलाई लिम्बू भाषामा 'पेना मान्दा' भनिन्छ । पेना मान्दा खाद्य पदार्थ एवं औषधिको रूपमा खाने गरिन्छ ।

आवश्यक सामग्री

१. कोदोको पीठो
२. पानी
३. पकाउने भाँडा
४. डाडु वा काठको दाबिलो

बनाउने तरिका

१. एक लिटर पानी बराबर दुई मुठी कोदोको पीठो भाँडामा हाल्ने र पकाउने,
२. पकाउने भाँडामा $\frac{3}{4}$ इञ्च नभरिने गरी पानी राख्ने
३. पीठो र पानीलाई एकनासले डाडु वा काठको दाबिलोले चलाउनु पर्दछ, जसले गर्दा भाँडाको पीँधमा पीठो नटासियोस् ।
४. उम्लदा उम्लदै पीठो पीठो र पानीको घोल लसिलो र बाक्लो हुँदै आउँछ ।
५. उम्लिन थालेको १५ मिनेटपछि खानयोग्य मान्दा तयार हुन्छ ।

उपयोग:

१. सर्दी, जाडो लागेमा पेना मान्दालाई तोरीको तेलमा सुकेको लसुन वा जिम्बुमा भानी नुन खुर्सानी हालेर खाएमा सर्दी लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।
२. रुघाखोकी लागेर घाँटी, छाती दुख्ने, कफ जम्ने आदि भएमा अदुवा, मरिच, नुन हालेर पेना मान्दा खाँदा प्रभावकारी उपचार हुन्छ ।



५. खरेड

विभिन्न अन्नको पिठोबाट तयार गरिने रोटीहरूनै लिम्बूहरूले बनाउने खरेड हो । खरेडलाई विशेष गरी लिम्बूहरूले खाजाको रूपमा खाने गरेको पाइन्छ । कुन अन्नको पिठोबाट बनाइएको खरेड हो सोही अनुसार लिम्बूहरूले खरेडको नामाकरण गर्ने गर्दछन् । यसरी मुख्यतया: पेना खरेड, माकी खरेड, चड खरेड र क्यावो खरेड लिम्बूहरूले खाजाको रूपमा लिने रोटीहरू हुन् ।

बनाउने तरिका

लिम्बूहरूले खरेड मुख्य गरी दुई तरिकाले बनाउँछन्-

- क) तावामा पकाउने रोटी, र
- ख) भुप्रोमा पोलेर तयार गरिने रोटी

क. तावामा खरेड पकाउने तरिका

१. रोजेको अन्नको पीठोलाई पानी राखेर मुछ्ने । मुछ्नेको पिठोका तरलता हातमा लिँदा बग्न सक्ने प्रकारको लेदो हुनु पर्छ ।
२. मुछ्नेको पिठोको लेदोलाई तावामा आवश्यकता अनुसारको साइज बन्ने गरी राख्ने र ढकनीले छोप्ने । एकदेखि साढे एक मिनेटपछि खरेडलाई फर्काउने र खरेड पाकेपछि निकाल्ने यसरी खरेड तयार हुन्छ ।

ख. भुप्रोमा खरेड बनाउने तरिका

१. रोजेको अन्नको पिठोलाई थोरथोरै पानी लाउदै गिलो डल्लो हुने गरी मुछ्ने,
२. बेसार या भोर्लाको हरियो पातमा पातको आकारले दिएको आकार अनुसार मुछ्नेको पीठो राखेर सबैतिर समान बाक्लोपन हुनेगरी थिच्दै मिलाउने । त्यसपछि माथिबाट पातले छोप्ने,
३. त्यसरी चारैतिर पातले छोपेको काँचो खरेडलाई भुप्रो बलेको कोइला र खरानीभित्र राख्ने । करिब ५, ७ मिनेटपछि सो खरेडलाई पल्टाउने । अर्को ४, ५ मिनेटमा खरेड तयार हुन्छ । र, भुप्रो बाहिर निकालेपछि चाल्नी या नाड्लोमा राखेर डढेको पात र खरानीलाई हटाएपछि खरेड खानको लागि तयार हुन्छ ।

तरकारी

१. चेम्बिखिक (किनिमा)

लिम्बू जातिको खानामा किनिमा वा चेम्बिखिकको महत्वपूर्ण स्थान छ। किनिमा किरात लिम्बू, राई र याक्खाहरूको खानाको एक विशेष परिकार हो। यो भटमासबाट बनाइन्छ। किनिमालाई तरकारी वा अचारको रूपमा आवश्यकता अनुसार खाने चलन लिम्बू जातिमा छ।

आवश्यक सामग्री

१. भटमास
२. खरानी
३. केराको पात
४. बाँसको डालो
५. उसिन्ने भाँडा
६. ओखली
७. मुसल

बनाउने तरिका

१. भटमासलाई सफा गरी भिजाउने र उसिन्ने
२. उसिनेर पाकेको भटमासलाई तातो तातै ओखलीमा अलि अलि आधा टुक्रिने गरी कुट्ने,
३. आधा टुक्रिएको भटमासलाई तात्तातै अवस्थामा नै डालोमा केराको पात ओछ्याई राख्ने,
४. डालोमा राखिएको भटमासमाथि सफा खरानी छर्कने,
५. खरानी छर्केपछि न्यानो कपडाले छोप्ने र न्यानो ठाउँमा राख्ने (अगोनामाथि वा छेउमा राख्ने)
६. गर्मी ठाउँमा भए एकरात र जाडो ठाउँमा भए २ रातमा किनिमा तयार हुन्छ। किनिमा तयार हुँदा एक प्रकारको चिप्लो चिप्लो न्याल आएको देखिन्छ, भने यसको एक प्रकारको वासना आउँछ।
७. यसरी तयार भएको चेम्बिखिक वा किनिमालाई अचार वा तरकारी बनाई तत्काल खान सकिन्छ, भने सुक्खा बनाई लामो समयसम्म राख्न पनि सकिन्छ।



२. किनिमाको सुम्बाक (तिहुन)

किनिमाको विभिन्न परिकार बनाई खाने चलन लिम्बू समुदायमा छ। ती परिकारहरू मध्ये किनिमाको सुम्बाक अर्थात किनिमाको तरकारी एक हो। यो विशेषतः खानासंग खाइन्छ।

आवश्यक सामग्री

१. प्याज
२. अदुवा
३. लसुन
४. गोलभेंडा
५. खुर्सानी आदि

बनाउने तरिका

१. सुकेको चेम्बिखिकलाई बटकोमा भिजाउने,
२. कराईमा तेल तताउने, काटेको प्याज, अदुवा, लसुन, खुर्सानी र गोलभेंडालाई हाल्ने,
३. पाँच मिनेट पछि उक्त लेदो (ग्रेवी) मा भिजाएको किनिमा हाल्ने,
४. किनिमा लेदो (ग्रेवी)मा मिसाएपछि, चलाउने र फेरि पाँच मिनेटसम्म पकाउने,
५. तिहुन-तरकारी राख्ने भाँडामा खनाउने र काटेको हरियो धनियाको टुक्रा छर्किने,
६. अब तातो तातो खानासँग खाने,



३. याङ्बेन

लिम्बू जातिको स्वादिष्ट र मौलिक खाना मध्येमा याङ्बेन एक हो । विशेष गरी पहाडी क्षेत्रका जंगलमा साना ठूला रुखको हाँगातिर भुण्डिएको अवस्थामा पाइने भ्याउलाई लिम्बू भाषामा याङ्बेन भनिन्छ ।

आवश्यक सामग्री

१. याङ्बेन भ्याउ
२. खरानी
३. ठूलो भाँडा
४. मान्द्रो

बनाउने तरिका

१. भ्याउलाई राम्ररी केलाउने, खान नहुने भ्याउलाई छुट्याउने,
२. ठूलो भाँडामा भ्याउ राखी उसिन्ने ३ देखि ४ घण्टासम्म,
३. उसिन्दा खरानी पनि हाल्ने,
४. भ्याउ पाक्ने गरी उसिन्ने- भ्याउ पाक्दा सेतो रंगवाट खैरो र नरम बन्दछ ।
५. यसरी उसिनेको भ्याउलाई मान्द्रोमा पानी सुक्ने गरी सुकाउने,
६. यसलाई विभिन्न तरिकाले खान सकिन्छ ।



४. याङबेनको तरकारी

याङबेनको तरकारी भन्नाले सुँगुरको मासुसँग मिसाएर बनाइएको तरकारीलाई बुझिन्छ । याङबेनको मात्रै तरकारी भने बनाइदैन ।

आवश्यक सामग्री

१. याङबेन
२. सुँगुरको मासु, आन्द्रा, रगत, मुटु कलेजो
३. गोलभेंडा, अदुवा, लसुन, खुर्सानी आदि
४. तेल
५. प्याज

बनाउने तरिका

१. याङबेनलाई भिजाएर राख्ने,
२. सुँगुरको मासु, आन्द्रा, कलेजो, मुटु आदिलाई सानो सानो आकारमा काट्ने,
३. कराईमा तेल राखी तताउने,
४. तातेको तेलमा प्याज हाल्ने,
५. प्याज रातो रातो भएपछि सुँगुरको मासुको सानो-सानो चोक्टाहरूलाई कराईमा हाल्ने,
६. मासु पाकेपछि गोलभेंडा, मसला, अदुवा, लसुन खुर्सानी लगाउने,
७. त्यसपछि भिजाएर राखिएको याङबेन मासुमाथि लगाउने र चलाउने,
८. याङबेन लगाई चलाएको १०-१५ मिनेट भएपछि सुँगुरको रगत लगाई चलाउदै पकाउने,
९. यसरी याङबेनको तरकारी तयार हुन्छ । याङबेनको तरकारी तोड्दा, रक्सी र खानासँग खाने चलन छ ।



५. सारग्याडमा (ससेज)

सारग्याडमा लिम्बू जातिको विशेष प्रकारको परिकार हो । यो विशेषतः चाडपर्व वा घरमा सुँगुर काट्दा बनाई खाइन्छ । भनिन्छ, आजभोलिको ससेज यसैको विकसित रूप हो ।

आवश्यक सामग्री

१. सुँगुरको ठूलो आन्द्रा
२. धागो
३. मासुको साना साना टुक्रा
४. बोसो, मुटु, कलेजो, रगत
५. याडबेन
६. नुन, खुर्सानी, अदुवा, लसुन आदि ।

बनाउने तरिका

१. सुँगुरको ठूलो आन्द्रालाई सफासँग धुने,
२. सफासँग धोएको आन्द्रालाई पल्टाई एकातिर बाँध्ने,
३. मासु, कलेजो, नुन, खुर्सानी, याडबेन, अदुवा, लसुन र रगतसँग राम्ररी मुछ्ने,
४. यसरी मुछ्नेको मासु आदिलाई आन्द्रामा लगाउने र धागोले राम्ररी बाँध्ने,
५. यसलाई उम्लिएको पानीमा पाक्ने गरी पकाउने,
६. पाकेपछि बाहिर निकाल्ने,
७. यसरी बनाइएको खाने परिकारलाई नै सारग्याडमा लिम्बू भाषामा भनिन्छ ।
८. सारग्याडमालाई इच्छाअनुसार विभिन्न आकारमा काटी खान सकिन्छ ।
९. यसलाई फ्राई गरेर खाने चलन पनि छ ।

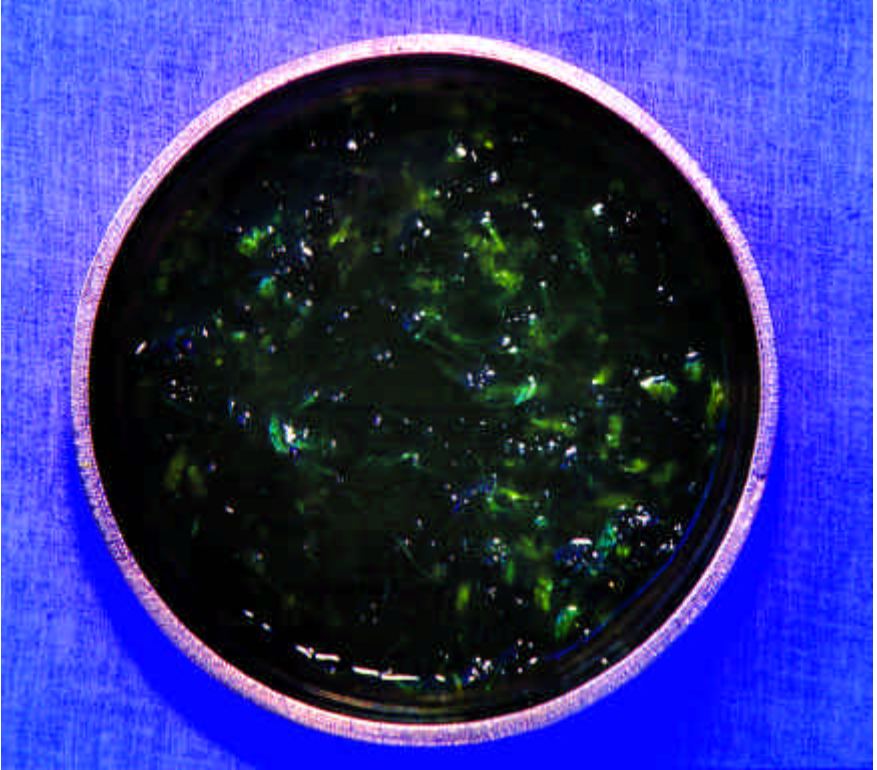


६. सिस्नु (सणि सुठबाक)

नेपालका पहाडी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने अन्य जातिले भैंँ लिम्बू जातिले पनि सिस्नुलाई खानाकै रूपमा लिने गर्दछन् । पहाडी क्षेत्रमा बाह्रै महिना पाइने सिस्नु काँडायुक्त साना साना बोटहरू पोथ्रा अवस्थामा पाइन्छ । सिस्नुलाई पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण खानाको रूपमा लिइन्छ ।

बनाउने तरिका

१. सिस्नुलाई धेरै प्रकारमा पकाएर खान सकिन्छ । जस्तै: सिस्नुको पात/मुना र फुल र डाँठ ।
२. सिस्नुको कलिलो मुनालाई टिप्ने,
३. पकाउनुको लागि तेल आवश्यक पर्दैन,
४. एउटा भाडोमा पानीलाई उमाल्ने, उम्लिएको पानीमा लसुन, बेसार, नुन, टिम्बुर हाल्ने,
५. उम्लिएको पानीमा मकैको पीठो, चामल हाली पाक्नेगरी उसिन्ने,
६. मकैको पीठो र चामल पाकेपछि, सिस्नु हाल्ने र राम्ररी घोल्ने (यसलाई घोलनका लागि काठको एक प्रकारको सामान बनाइन्छ, जसलाई बोलीचालीमा फिर्के भनिन्छ ।)
७. राम्ररी सिस्नु पाक्ने गरी घोलिएपछि, सिस्नु तयार हुन्छ ।
८. यसलाई तातो-तातो अवस्थामा खान राम्रो र मीठो मानिन्छ ।
९. सुकेको लसुनको जरा, सुकेको खोर्सानी, जिम्बू आदि तोरीको तेलमा पाकेको सिस्नुलाई भानेर खाँदा ज्यादै स्वादिलो हुन्छ ।



७. वम्यूक

वम्यूक लिम्बू जातिको एक विशेष प्रकारको परिकार हो । यो कुखुराको मसिनो डढेको भुत्ला र पखेटा आदीबाट बनाइन्छ । यसका लागि लिम्बू जातिले कुखुराको मासुको तयारी विशेष तरिकाले गर्ने गर्दछन् । कुखुरालाई मारेर पोलेर सफा गर्ने गरिन्छ । सफा गर्दा सानो मसिनो डढेको भुत्लालाई जम्मा गरिन्छ । यसरी जम्मा भएको डढेको भुत्लाबाट वम्यूक बनाइन्छ । लिम्बू भाषामा “वम्यूक” को अर्थ कुखुराको डढेको भुत्लाबाट बनेको परिकार भन्ने बुझिन्छ ।

आवश्यक सामग्री

१. कुखुराको मसिनो अलि अलि डढेको भुत्ला
२. कुखुराको मुटु कलेजो, कुखुराको टाउको, पखेटा, आन्द्रा भुँडी, कुखुराको जाँते आदि,
३. प्याज, अदुवा, लसुन, गोलभेंडा, मसला आदि ।

बनाउने विधि

१. कराईमा आवश्यकता अनुसार तेल तताउने,
२. काटेको प्याज तताउने
३. पहिला डढाएको भुत्लालाई टक टकाई, फेरि पोलेको भुत्लाबाट डढेको कालो निकाली, मुटु कलेजो सफा गरिएको आन्द्रा भुँडी र टाउको, खुट्टा र पखेटासँग मसिनो हुनेगरी किमा गर्ने र सो किमालाई तेलमा पकाउने, १५/२० मिनेटपछि गोलभेंडा, अदुवा, लसुन, खुर्सानी र मसला लगाई दिने र फेरि १०/१५ मिनेटसम्म चलाइ-चलाई पकाउने ।
४. यसरी वम्यूक तयार हुन्छ । यसलाई तात्तै खान मिठो हुन्छ ।

(नोट: वम्यूक लोकल कुखुराको मात्रै बनाइन्छ ।)



८. कसक्सक्पा

लिम्बू जातिले सुँगुर वा बङ्गुरलाई मासुको विशेष स्रोतको रूपमा लिएको पाइन्छ । बढी बोसो हुने बङ्गुर/सुँगुरको बोसोलाई चिल्लो या तेल पदार्थको रूपमा पनि प्रयोग गरेको पाइन्छ । सुँगुरको बोसोलाई सिधै पकाएर खान नसके पनि पछि चिल्लो या तेल पदार्थको रूपमा प्रयोग गर्नको लागि खार्ने र संकलन गर्ने चलन छ । यसरी खारेर बाँकी रहेको पाकेको बोसे मासुलाई नै लिम्बू भाषामा “कसक्सक्पा” भनिन्छ ।

आवश्यक सामग्री

१. सुँगुरको बोसो
२. भाँडा
३. छान्ने

बनाउने तरिका

१. बङ्गुर वा सुँगुरको बोसे भागलाई भाँडामा राखेर खार्ने ।
२. पूरै बोसो खारिएर उम्लिन थालेपछि बाँकी रहेको बोसे मासुलाई छान्नेले चलाउदै हेर्ने ।
३. जबसम्म बोसे मासुको रङ्ग खारिएर रातो हुँदैन तबसम्म तताई नै रहने
४. बोसे मासु खारिएर रातो भएपछि छान्नेले सफा थालमा पस्कने ।
५. नून, खुर्सानीको धूलोमा इच्छाअनुसार या बिना नून खुर्सानी पनि यो कसक्सक्पाको परिकार खान सकिन्छ ।



९. फाक्सको खरुवा

लिम्बू जातिमा सुँगुर या बँगुरको मासुलाई एउटा प्रमुख मासुको स्रोतको रूपमा लिइएको पाइन्छ। सुँगुर या बँगुरको मासुलाई नै लिम्बू भाषामा “फाक्सा” भनिन्छ। फाक्सको विभिन्न परिकारहरू मध्ये खरुवा बनाउने तरिकाले मासु जस्तो छिट्टै विग्रिने बस्तुलाई महिनौंसम्म राखेर आफ्नो आवश्यकताअनुसार समय-समयमा निकाल्दै मासुको तरकारी या अन्य परिकार बनाएर खाने चलनलाई लिम्बूहरूको मौलिक प्रविधिको रूपमा पनि लिन सकिन्छ।

आवश्यक सामग्री

१. करड र फिलाको मासु
२. तेल र नून
३. पकाउने भाँडा
४. राख्ने माटाको गाग्री या भाँडा

बनाउने तरिका

१. करडको बाथ सहितको मासु र फिला या ढाड (रिब) को मासुलाई आफ्नो इच्छा अनुसारको टुक्रा हुने गरी काट्ने।
२. पकाउने भाँडामा तेल लाएर शुरुमा एक-एक टुक्रा गर्दै मासुलाई पाक्नेगरी खाँदै लग्ने। यसरी खाँदै लगदा आवश्यकताअनुसार नून पनि लाउदै जाने।
३. पकाउने भाँडामा खारेको मासुका टुक्राहरू धेरै भए बाहिर निकाल्न पनि सकिन्छ, यदि भाँडामा अरु अटाउन सक्ने भए या बाँकी टुक्रा अटाउने भए उही भाँडोमा लाउने।
४. मासुका टुक्राको बाथको भागबाट खारिएर आएको बोसो-तेलमा मासुका टुक्राहरू पाक्नेगरी खारेपछि एउटा सफा माटाको गाग्री या भाँडोमा बोसो तेलसहित नै खन्याएर बाहिरी धूलो आदि नपर्ने गरी खरुवा राखेको भाँडाको मुखलाई बन्द गर्ने। त्यसपछि वर्षादिनसम्म राखेर आवश्यकताअनुसार निकाल्दै इच्छा अनुसारको मासुको परिकारहरू बनाउदै खान सकिन्छ।

अचार

लिम्बू जातिको खानपिनमा अचार नभई नहुने परिकार हो । जाँड रक्सीसँग होस् वा खानासँग लिम्बूहरूले अचार खाने गर्दछन् । फिलिङ्गेको अचार, फाँदो, फर्सीको वियाँको अचार, किन्माको अचार आदि लिम्बू जातिले खाने मुख्य अचारहरू हुन् ।

१. फिलिङ्गेको अचार

लिम्बू जातिको खानपिनमा फिलिङ्गेको आचारको महत्वपूर्ण स्थान छ। भुसे कालो तिललाई लिम्बू भाषामा फिलिङ्गे भनिन्छ। यो एक प्रकारको मसिनो लाम्चो आकारको कालो रङ्को तेलयुक्त खाद्य पदार्थ हो। पाहुनाहरूको खानपिनमा लिम्बू समुदायले फिलिङ्गेको अचारलाई प्रायः जसो राख्ने गर्दछन्।

आवश्यक सामग्री

- | | |
|-------------|-------------|
| १. फिलिङ्गे | २. नुन |
| ३. खुर्सानी | ४. अदुवा |
| ५. लसुन | ६. कागती |
| ७. चिम्भिङ | ८. खानाक्पा |
| ९. वारेक्पा | |

बनाउने तरिका

१. फिलिङ्गेलाई सफा गरी केलाउने,
२. कराई तताई आवश्यक मात्राको फिलिङ्गेलाई पाक्ने गरी भुट्ट्ने, (पाकेको फिलिङ्गेको रङ्ग कालोबाट खैरो खैरो देखिन्छ)
३. पाकेको फिलिङ्गेलाई नुन, खुर्सानी, अदुवा, लसुन चिम्भिङ, खानाक्पा र वारेक्पाको मात्रा मिलाई ढिकी वा ओखलमा पीठो भइञ्जेल कुट्ने,
४. पीठो भएपछि माथिबाट कागती वा चुक (कागतीको रस) मिलाउने,
५. यसरी बनाएको अचारलाई केही दिन महिनासम्म राखेर खान सकिन्छ।

२. फाँदो

फाँदो एक प्रकारको पीठो अचार हो । यो भटमासलाई पिनेर धुलो बनाई बनाइन्छ।

आवश्यक सामग्री

१. भटमास
२. नुन
३. खुर्सानी
४. सिर्पोडमा
५. कागतीको चुक

बनाउने तरिका

१. आवश्यक मात्राको भटमासलाई भुट्ने,
२. भुटेको भटमास पाकेपछि नुन, खुर्सानी, सिर्पोडमा राखी पीठो बनाउने,
३. यसमा आवश्यकता वा चाहनाअनुसार कागतीको चुक वा रस लगाउन सकिन्छ,
४. यसरी बनाइएको फाँदोलाई केही दिनसम्म राखेर खाने चलन छ ।

फिलिङ्गे र फाँदोको अचार कांक्रा र मुलासँग साँधेर खाने चलन छ । विवाह तथा बर्खान्त जस्ता ठूलो जनसमुहलाई फिलिङ्गे वा फाँदोको अचार कुभिण्डोको मसिनो टुक्रामा साँधेर दिने चलन छ । यसरी बनाइएको अचारलाई लिम्बूहरू 'फुत्रामाको अचार' भन्दछन् ।

३. फर्सीको बियाँको अचार

फर्सीको बियाँको धुलो अचार खाजा, खाना र तोडवासँग खाने गरिन्छ ।

आवश्यक सामग्री

१. एक माना सुकेको फर्सी
२. नुन, खुर्सानी
३. चिम्भिड र खानाक्पा
४. कागतीको चुक

बनाउने तरिका

१. फर्सीको बियाँलाई कराईमा भुट्ने,
२. बियाँ रातो-रातो वा पाकेको बास्ना आएपछि निकाली ओखलीमा हाल्ने,
३. नुन, खोर्सानीको मात्रा मिलाई ओखलीमा हाल्ने
४. चिम्भिड र खानाक्पा कम मात्रामा हाल्ने यसले अचारलाई बास्नादार बनाउँछ ।
५. सबैलाई मिसाएर चलाउँदै धुलो हुनेगरी कुट्ने ।

यसरी फर्सीको बियाँबाट अचार तयार हुन्छ । यसलाई खाजा, खाना, पाहुनापात आउँदा तोडवासँग लिम्बू समाजमा खाने चलन छ ।

फर्सीको बियाँको अचार धेरै समयसम्म राखी खान सकिन्छ ।

फर्सीको बियाँको अचार भैं तीते वा चुच्चे करेलाको बियाँको अचार बनाई खाने चलन पनि छ ।

४. मेसु

मेसु लिम्बूहरूको एक प्रचलित तरकारी र अचारको परिकार हो । यो भालु बाँस, चोया बाँस वा निगालोको तामाबाट तयार गरिन्छ । बाँसले वर्षको एकपल्ट मात्रै तामा दिने भएकोले यो मौसमी प्रकारको तरकारी या अचार जस्तो देखिएता पनि यसलाई माटाको गाग्री या अन्य भाँडामा राखेर अरु समयमा पनि खान सकिन्छ ।

आवश्यक सामग्री

१. बाँसको तामा
२. रायोको बीउ दाना
३. मेथी
४. नून
५. तेल
६. माटाको गाग्री, भाँडो या काँचको भाँडा

बनाउने तरिका

१. बाँसको तामाको बाहिरी भागलाई ताछेर फ्याक्ने
२. बाहिरी भाग ताछेर रहेको तामालाई पातलो गरी टुक्रा टुक्रा बनाउने र सो टुक्राहरूलाई नून छर्केर भिजाउने । केही समयपछि तामाबाट पानी निस्किए जस्तो हुन्छ ।
३. रायोको बीउ दाना, नून, सुकेको खुर्सानी पिसेर धूलो बनाउने र तामामा उक्त धूलो मिसाउदै मोल्ने ।
४. तेलमा मेथीलाई भुराएर भ्रान्ने त्यसपछि तेल सेलाएपछि तामामा राखी मोल्ने ।
५. सफा माटोको भाँडो या शिशीलाई सफा कपडाले पुछेर तामालाई राख्ने र हावा नपस्ने गरी मुख बन्द गर्ने । २ महिनापछि मेसु तरकारी या अचारको रूपमा खान तयार हुन्छ ।

पेय पदार्थ

१. मर्चा

लिम्बू जातिले पेय पदार्थको रूपमा जाँड प्रयोग गर्दछन् । जाँड बनाउनका लागि आवश्यक पदार्थ बनाउने लिम्बू जातिको आफ्नै मौलिक पराम्परागत प्रविधि छ । जाँड बनाउन आवश्यक पदार्थलाई लिम्बूहरू आफ्नो भाषामा खेसुड भन्दछन् । खेसुड बनाउनका लागि लिम्बूहरूले परम्परागत ज्ञानका आधारमा विभिन्न प्रकारका वन्य जडिबुटी प्रयोग गर्दछन् ।

आवश्यक सामग्री

१. खेदेत् (अधिगाड)- एक प्रकारको विरुवा (जसको जराको बोक्रा),
२. निस्सेलेक्ना फुड- एक प्रकारको फूल र फूलको डाँठ समेत,
३. पिपिप्पा फुड- एक प्रकारको फूल जसको लहरा हुन्छ,
४. चडजिप्पा फुड- यो एक प्रकारको भार हो,
५. अदुवा
६. खुर्सानी
७. चामलको पीठो आदि ।

बनाउने तरिका

१. चामलको पीठो बनाउने
२. खेदेतको जराको बोक्रा, निस्सेलेक्ना फुड, पिपिप्पा फुड, चडजिप्पा फुड, अदुवा खुर्सानी आदिलाई धुलो हुने गरी ओखलमा कुट्ने,
३. चामलको पिठोसँग खेदेतको बोक्रा आदिलाई मुछ्ने
४. पीठोलाई रोटी बनाउने ।
५. पीठोको रोटीको बीचमा बलिरहेको कोइला राखिन्छ,
६. रोटीलाई उन्नू (लिम्बू भाषामा कात्ताक्वा) वा परालमा गुम्साएर राखिन्छ ।
७. करिब तीन चार-दिनपछि रोटी सुक्छ । सुकेको रोटी नै मर्चा हो ।



२. जाँड

लिम्बू जातिको खानपिनमा जाँडको महत्वपूर्ण स्थान रहेको छ। जाँडलाई तोड्दा, छनुवाका साथै रक्सी बनाई खाने चलन लिम्बू समुदायमा छ। लिम्बू जातिले खाजा तथा पेय पदार्थको रूपमा जाँडको प्रयोग गर्दछन्। जाँडलाई लिम्बू भाषामा “थि” भनिन्छ। लिम्बू जातिको सामाजिक संस्कारका विधि सम्पन्न गर्नका लागि समेत जाँडलाई आवश्यक पदार्थको रूपमा लिइन्छ। जाँड बनाउने लिम्बू जातिको आफ्नै परम्परागत प्रविधि छ।

आवश्यक सामग्री

१. कोदो २. मर्चा ३. थुम्से ४. घ्याम्पा ५. मान्द्रो ६. केराको पात र उन्चू

बनाउने तरिका

१. पाकेको कोदोलाई सुकाई ढिकी वा ओखलमा कोदोको बाहिरको बोक्रा र कोदोको दाना छुटिने गरी कुट्ने,
२. बोक्रा र कोदोको दाना छुट्याउन कोदोलाई सफा पानीमा पखाली कोदोको बोक्रालाई फ्याल्ने,
३. कोदोलाई पाक्ने गरी पकाउने र पकाएको कोदोलाई मान्द्रोमा फिजाउने/सेलाउने,
४. मनतातो भएपछि चाहिने जति धुलो मर्चा छर्कदै चलाउने,
४. मर्चा मिलाइसकेर मनतातो अवस्थामा नै थुम्सेमा पात ओछ्याई पाकेको कोदोलाई थुम्सेमा लगाउने। यसलाई बोलीचालीको भाषामा ‘उठाउने’ भनिन्छ।
५. थुम्सेभित्र २-४ वटा कोइला राख्ने परम्परा छ। यसले जाँड राम्रो मीठो हुन्छ भन्ने लिम्बू जातिको विश्वास छ। त्यसपछि थुम्सेलाई कपडाले छोपिदिने,
६. थुम्सेमा राखिएपछि स्थान अनुसारको तापक्रमको आधारमा एक दिन एक रात वा २-३ दिनसम्म राख्नु पर्दछ। यस अवस्थालाई लिम्बू भाषामा ‘कुप्पा’ गर्नु भनिन्छ।
९. कुप्पा गरेपछि २-३ दिनमा उठ्छ। त्यतिबेला गुलियो र तातो तातो हुन्छ। यसलाई लिम्बू भाषामा ‘थिपोगे’ भनिन्छ। त्यसपछि घ्याम्पामा त्यो जाँड राखिन्छ। घ्याम्पामा राखिएको कम्तीमा हप्तादिनपछि जाँडलाई तोड्दा वा छनुवा बनाई खानको साथै रक्सी पार्न मिल्छ।

३. तोडबा

लिम्बू जातिको खानपिनमा तोडबा अत्यन्त प्रचलित र महत्वपूर्ण पेय पदार्थ हो। लिम्बू जातिले पहनाहरुलाई सम्मान सत्कार गर्न तोडबा दिने गर्दछन्। तोडबा गोलाकार काठको ढुङ्गो हो। यसलाई पित्तल वा चाँदीको पाताले वरिपरि बेद्वेर हेर्नलाई आकर्षक बनाइएको हुन्छ। यस ढुङ्गोमा मिल्ने गरी प्वाल सहितको बिको बनाइएको हुन्छ। बिकोको प्वालबाट बाँस वा मालिङ्गोको पिपा (लिम्बू भाषामा पिछिङ) - जसबाट कोदोको गेडा नछिर्ने गरी प्वाल बनाइएको हुन्छ - छिराई जाँडको रस तानी पिउने गरिन्छ। पिछिङ बाँस वा मालिङ्गोको टुप्पा पट्टीको भागमा दुईतिर ताछेर प्वाल बनाइएको हुन्छ। परापूर्वकालमा पारामालाई जाँड बनाई तोडबामा प्रयोग गरिन्थ्यो भन्ने भनाई बुढापाकाहरुको रहेको छ। हिजोआज कोदोको जाँड बनाइ खाइन्छ।

आवश्यक सामग्रीहरू

१. कोदोको जाँड तोडबाको आकार अनुसार
२. तातो पानी

तोडबा तयार गर्ने तरिका

१. तोडबाको एक चौथाइ भागमा उम्लिएको तातो पानी राख्ने।
२. तातो पानी राखेको तोडबामा जाँडको छोक्रा राख्ने।
३. जाँड राखेको आधा घण्टा पछि तोडबा खान राम्रो हुन्छ।

खाने तरिका

१. तोडबा सहित पानी भरेको लोटामा पिपा राखिएको हुन्छ।
२. पिपालाई तोडबाको बिकोबाट छिराउनु पर्दछ।
३. पहिलो पटक पिपाको टुप्पामा दायाँ हातको चौर औँलाले थिची जाँडको रस निकाल्नु पर्दछ। यसले पिपा सफा हुन्छ।
४. पिपालाई पुनः तोडबामा राखी पिपाको सहायताले रस लिने।
५. तोडबामा पानी सके पछि फेरी तातो पानी राख्ने।
६. यसरी एउटा तोडबामा चार पाँच पटकसँग तातो पानी राखी जाँडको रस नसकिन्जेल खान सकिन्छ।



४. सेजड्वा (रक्सी)

रक्सी लिम्बू जातिले प्रयोग गर्ने पेय पदार्थहरू मध्ये एक हो । लिम्बू जातिले आफ्नो सामाजिक संस्कार र अन्य विधिहरूमा समेत रक्सीको प्रयोग गर्दछन् । लिम्बू भाषामा रक्सीलाई “सेजड्वा” भनिन्छ । सेजड्वा छिप्पिएको जाँडबाट बनाइन्छ । सेजड्वा बनाउने लिम्बू जातिको आफ्नै मौलिक परम्परागत प्रविधि छ ।

आवश्यक सामग्री

१. फोसी (ठूलो आकारको भाँडा)
२. बाता
३. नानी
४. पैनी (लिम्बू भाषामा यागाड्मा)
५. फेटा (कपडाको)

बनाउने तरिका

१. छिप्पिएको जाँडलाई फोसीमा राखी घोल्ने - यसलाई पासा राख्ने पनि भनिन्छ । पासा राख्दा अलिकति खरानी र मर्चा फोसीमा राखिएको जाँडमा पानी थपि १/२ दिन राख्ने,
२. रक्सी बनाउने फोसीलाई चुलोमा राख्ने र पिँधमा प्वालैप्वाल भएको यागाड्मा राख्ने,
३. यागाड्मा भित्र नानी राख्ने - यसमा रक्सी जम्मा हुन्छ,
४. नानीको माथितिर यागाड्मामा अडिनेगरी बाता राख्ने,
५. यागाड्माको मुख र बाता जोडाइको वरिपरी बाहिरबाट कपडाले बेर्ने (यसले वाफ बाहिर जानबाट रोक्छ),
६. यागाड्माको पिँध र फोसीको मुखको जोडाइमा खरानी पानीमा मुछेर वरिपरी लिपे (यसले जाँडको वाफ बाहिर आउने रोक्छ)
७. बातामा चिसो पानी राख्ने,
८. फोसीमा राखिएको जाँड उम्लिएर वाफ भई माथि उठ्छ, र बाताको चिसो पानीको कारणले पानी भई नानीमा जम्मा हुन्छ ,
९. यसरी जाँडको वाफबाट पानी भई जम्मा भएको तरल पदार्थ नै रक्सी हो,
१०. बातामा राखिएको चिसो पानी तातो भए पछि फाली चिसो पानी राख्नु पर्छ । यो प्रक्रियालाई पटक पटक दोहोर्याउनु पर्छ । यसको आधारमा तीन पटक पानी फेरेको रक्सीलाई ‘तीनपाने’ र सात पटक फेरेको रक्सीलाई ‘सातपाने’ भन्ने गरिन्छ । सामान्यतः सातपाने रक्सी बनाउने चलन छ ।

५. छनुवा जाँड

जाँडको छोकालाई पानीमा घोलेर तयार गरिएको जाँडलाई छनुवा जाँड भनिन्छ । लिम्बू जातिमा हतारको समय र मेलापातमा यस तरिकाले जाँड बनाई खाने चलन छ ।

आवश्यक सामग्री

१. आवश्यकता अनुसार जाँडको छोक्रा
२. तातो वा चिसो पानी मौसम अनुसार
३. चार पाँच लिटर पानी अटाउने भाँडा
४. बाँसको छान्ने जाली

छनुवा जाँड बनाउने तरिका

१. जाँडको छोक्रा आवश्यकता अनुसार लिने
२. जाँडको छोकालाई भाँडामा राख्ने र
३. भाँडामा राखिएको जाँडको छोकालाई हातले माडी जाँडको रस निकाल्ने
४. रस बाक्लो भएमा पानी थप्ने र
५. जाँडको छोक्राबाट रस छान्नका लागि बाँसको जालीमा जाँड राख्ने र अर्को भाँडा थाप्ने ।
६. यसरी छनुवा जाँड खानका लागि तयार हुन्छ ।

अतिथि सत्कार



लिम्बू जाति अतिथि सत्कार गर्ने सवालमा साह्रै सम्वेदनशील हुन्छन् । अतिथिको मान सम्मान भौतिक रुपमा प्रसस्त खानपिन दिएर मात्र होइन मानसिक रुपमा आदरभाव र मनोरन्जन प्रदान गरेर अतिथिलाई सत्कार गर्नु पर्छ भन्ने सामाजिक मूल्य र मान्यता लिम्बू जातिको रहेको छ । लिम्बू जातिको अतिथि सत्कार गर्ने परम्परागत रीतिरिवाजले उनीहरूको ऐतिहासिक गौरव, सम्पन्नता र सभ्यता अभिव्यक्त भएको पाइन्छ ।

अतिथि सत्कारका निम्न रीतिरिवाजले लिम्बू जातिको सभ्यता झल्काउँछ :

१. फुदोड
२. हेना मःमा (हेना मेप्पा)

१. फुदोड

फुदोड अति नजिकका आफन्त पाहुनाहरूमा खासगरी वैवाहिक सम्बन्ध भएकालाई सम्मान गरिने सत्कार हो । वैवाहिक सम्बन्ध भएका आफन्त भन्नाले सम्धी सम्धिनी, ज्वाँड आदि पर्दछन् । फुदोडमा पाहुनाहरूलाई विशेष गरी खसी काटी सम्मान गरिन्छ। खसी काट्न अघि पहुनाहरू बसेको स्थानमा खसी ल्याएर राखिन्छ । खसीलाई पहुनाहरू सामुन्ने ल्याउनका कारण बारेमा पहुनाहरूलाई घरमूलीको तर्फबाट केही कुराहरू भनिन्छ । पहुनाहरूका तर्फबाट प्रत्युत्तरमा केही कुरा भनेपछि खसीलाई बाहिर लगी काटिन्छ । फुदोड प्रयोजनका लागि काटिने खसीको घाँटी छिनाइदैन । यसलाई घाँटी रेटेर काट्ने चलन छ । फुदोड पहुनाहरूलाई विदा गरिने दिनमा मात्र दिइन्छ ।

यसरी काटिएको मासु पहुनालाई जाँड रक्सीसँग राखी हेना मःमा गरी दिइन्छ । फुदोडका लागि काटिएको खसीको अगाडीको दायाँ खुट्टासहित टाउको पाहुनाहरूलाई दिई पठाउने चलन छ । यसरी दिइएको फुदोडमा अगाडीको टाउकाको साथै अनिवार्य रूपले मुटु, कलेजो, आन्द्राको सा-सानो टुक्रा अर्थात् भित्री भागका सम्पूर्ण अङ्गका केही भागहरू बाँसको चोयामा उनेर राखिन्छ । यो फुदोड पहुनाले लिएर आफ्नो घर लानु पर्छ ।

फुदोड विवाहमा केटीको तर्फबाट आएका लोकन्दीहरूलाई पनि दिइन्छ । फुदोड पहुना गए पिच्छे भने दिइदैन ।

२. हेना मःमा (हेना मेप्पा)

लिम्बू जातिको पाहुना (तरेबा/तरेमा) हरूलाई खाना दिंदा अपनाइने तौरतरिका आफ्नै ढंगको छ । लिम्बू जातिमा पहुनाहरूका अगाडि खाना राखी सकेपछि खाना, भेटघाटको सन्दर्भ आदिको उल्लेख गर्दै पाहुनाहरूलाई खाना खानका लागि हिम्दाडवा (घरमूली) वा उसको तर्फबाट अनुरोध गर्ने र अनुरोधको प्रत्युत्तरमा पहुनाहरूका तर्फबाट जेष्ठ



पहुनाले लयबद्ध रूपमा आ-आफ्ना भनाई राख्ने चलन छ । यसरी पाहुनाहरूको सत्कारमा खाना खान अनुरोध गर्दा र अनुरोधको प्रत्युत्तर दिइदा भनिने लयबद्ध भनाईलाई लिम्बू भाषामा 'हेना मःमा' वा 'हेना मेप्मा' भनिन्छ ।

१. साइनो र उमेरको हिसाबले ठूलो सानो वा आदर गर्नु पर्ने, मान सम्मान गर्नु पर्ने मान्यता लिम्बू समुदायको रहेकोछ । त्यस अनुसार हिम्दाडबा (Host) हरूले पनि पाहुनाहरूको खाना खान बस्ने स्थानहरूको आवश्यक व्यवस्था गरेको हुन्छ । खानाको लागि घर भित्र सबैभन्दा अघि उमेर वा साइनोले जेठो मान्छे, लाग्नु पर्छ, र अन्यहरू आफ्नो साइनो र उमेरको जेष्ठता अनुसार पछि, लाग्नु पर्दछ ।
२. पहुनाहरूलाई खान राख्न अघि पानी राख्ने चलन छ । यसरी राखिने पानी दाहिने पट्टी राख्नु पर्दछ । लिम्बू जातिहरूले खाना दुइ प्रकारले पहुनाहरूलाई दिने चलन प्रचलनमा छ ।



पहिलो,

पाहुनाहरूको लागि बस्ने व्यवस्था गरे अनुरूप खानाहरू पाहुना बस्न अघि नै राखिदिने र दोश्रो,

पहुनाहरूलाई साइनो र उमेरको जेष्ठता अनुसार खानाहरू राख्दै जाने चलन छ । यसरी खानाका विभिन्न परिकार राख्दा मुख्य खाना शुरुमा राख्नु पर्ने हुन्छ । खाना राख्दा दुई हातले राखी सेवा अर्थात् नमस्कार गर्नु पर्दछ । लिम्बू जातिमा एक हातले दिने वा लिने गरियो भने असभ्य र अनादर गरेको मानिन्छ । कुनै बस्तु वा चिजविज साह्रै सानो आकारको भएमा वा दुई हात प्रयोग गर्न नमिल्ने भएमा दाहिने हातले सो बस्तु दिनु पर्दछ । यसरी दिंदा पनि बायाँ हातले दायाँ हातलाई छोएर दिनु पर्दछ, अर्थात् दुई हातले नै बस्तु दिइएको जस्तो देखिनु पर्दछ ।

यसरी सबै खानाहरू पहुनाहरूको अघि राखिसकेपछि, घरमुलीले वा वंशका मूली वा जेष्ठ मान्छेले हेना मःमा गर्छन् र यसको उत्तरमा पहुनाको तर्फबाट जेष्ठ पहुनाले

प्रत्यत्तर दिन्छ ।

उदाहरणका लागि-

घरमूली:

आदाडबा/आदाडमासे, मेन्जोरो ।

आख्खेचोक्मा सिक्वाबुड (सगिबुड) लिडमेदेत्नेन्, तुखेवा चिडमेदेत्नेन् ।

नाम्से:कूमारे चाहा? मारे, हाडसेप्पारे याडहा? मारे ।

हेक्केल्ले चोगुल्ले,

कम्भरक् सुक्तुम्बे, कुजानुसाड कुजाफेन्छाड मेन्जो तेम्सुम् चाम्लोभाड हुक फाक्तुडलो,
आदाडबा/आदाडमासे ।

अर्थात्,

पाहुना मान्यजनहरू हो,

दुःख सुखको कुरा ।

के गर्नु र सिस्नुको बोट चढ्न सकिदैन, दुःख लुकाउन सकिदैन । खडेरी परेर अन्न पानी भएन, तिरो तरानले गर्दा रुपैयाँ पैसा पनि सकियो ।

त्यसैले गर्दा,

यति मात्र सक्यौं, मिठो भए पनि नमिठो भए पनि दुःख सुख लिनुहोस् है भनी
दुइ हात जोडी विन्ती गर्दछु, पाहुना मान्यजनहरू हो ।

पाहुनाको तर्फबाट जेष्ठ व्यक्ति:

आदाडबा/आदाडमासे,

मेन्जोरो केलरी ।

सिक्वाबुड (सगिबुड) लिडमेदेत्नेन, तुखेवा चिडमेदेत्नेन ।



नाम्सेःकमारे चाहा ? मारे, हाडसेप्पारे याडहा? मारे केलरी ।
कर, क?यो आनीगे तकओ ओमतुम्बेल्लेग आखेइया ।

आनीगे ग कम्भ्याककाड चाहा ? मेजोगेन्वा ओकआ आदाडबासे ।

अर्थात्,

हजुर पाहुना महानुभावहरू,

दुःख सुख भन्नुहुन्छ, सिस्नुको बोट चढ्न सकिन्दैन, दुःख लुकाउन सकिन्दैन ।

खडेरीले अन्न पानी सप्रिएन, तिरो तरानले गर्दा रुपैयाँ पैसा पनि सकियो भन्नु हुन्छ ।

तर, यहाँ हाम्रो खानामा हेर्दा त कसो हो हामीलाई त यती पनि नचाहिने थियो, हुन्छ नै हजुर ।

हेना मःमा गर्दा अनेक तुक्काहरू आफ्नो अवस्था बताउन प्रयोग गरिन्छ । आफ्नो यथार्थता बताउन लिम्बूहरू घुमाउरो पाराले हेना मःमा गर्दा व्यक्त गर्दछन् । दुवै तर्फको हेना मःमा सकिएपछि पाहुनाहरू तर्फको जेष्ठ व्यक्तिले खाना खान शुरु गरेपछि मात्र अन्य पाहुनाहरूले खाना खान शुरु गर्छन् ।

३. खाना थप्दा पनि शुरुमा खानाको मुख्य परिकार र क्रमशः अन्य परिकार थप्ने चलन छ । यसमा कुन पहिला सकियो त्यो नथपी सामान्यतः परिकारको क्रम अनुसार थप्ने चलन छ । खाना थालमा राखेर थप्ने गरिन्छ भने तरकारी बटुकामा राखी थप्ने चलन छ । यसरी थप्ने क्रम पनि जेष्ठबाट नै शुरु हुन्छ ।
४. पाहुनाहरूमा जेष्ठ मान्छेले खाना खाइसकी नउठिन्जेलसम्म अन्य पाहुनाहरूले पर्खेर बस्नु पर्ने चलन लिम्बू जातिको रहेको छ । अर्थात्, सबैजना एकैसाथ खाना खाने ठाउँबाट उठ्ने चलन छ ।

लिम्बू जातिमा हेना मःमाको आफ्नै विशिष्ट महत्व रहेको छ । हेना मःमाले पाहुनाहरूलाई खानापिन मानसम्मान र आदरपूर्वक दिनुपर्छ, भन्ने सामाजिक मान्यता लिम्बू जातिको संस्कृतिमा रहेको देखाउँछ ।

