

چولستانی روٹی

مہمان نوازی کی پہچان

چولستانی علاقہ اپنی منفرد تہذیب، روایات اور خوراک کی وجہ سے ایک خاص مقام رکھتا ہے۔ ریگستانی زندگی کی سختیوں اور مشکلات نے وہاں کے لوگوں کو نہ صرف محنتی اور جفاکش بنایا ہے بلکہ ان کی خوراک میں بھی سادگی اور فطرت کے قریب رہنے کی جھلک نظر آتی ہے۔ انہی روایتی کھانوں میں ایک اہم مقام چولستانی روٹی کو حاصل ہے، جو نہ صرف غذائیت سے بھرپور ہے بلکہ اس علاقے کی ثقافت اور طرز زندگی کی عکاس بھی ہے

چولستانی روٹی عام طور پر مقامی گندم کے آٹے سے تیار کی جاتی ہے۔ اس آٹے کو باریک پیسا نہیں جاتا بلکہ نسبتاً موٹے دانوں کی شکل میں رکھا جاتا ہے تاکہ روٹی میں دیہاتی سادہ پن اور اصل ذائقہ برقرار رہے۔ آٹے میں پانی اور نمک شامل کر کے ہاتھوں سے گوندھا جاتا ہے۔ گوندھے ہوئے آٹے کو بڑی مہارت کے ساتھ گول شکل میں پھیلا کر موٹی روٹی بنائی جاتی ہے۔ چولستان کے لوگ یہ روٹی عموماً مٹی کے تندور یا کھلے انگاروں پر پکاتے ہیں۔ کہیں کہیں اسے مٹی کی ہانڈی یا تاونے پر بھی تیار کیا جاتا ہے۔ جب روٹی پک کر تیار ہو جاتی ہے تو اس پر دیسی گھی یا مکھن لگایا جاتا ہے جو اسے مزید خوش ذائقہ بنا دیتا ہے۔

چولستانی روٹی غذائیت کے اعتبار سے نہایت مفید سمجھی جاتی ہے۔ گندم میں موجود فائبر انسانی صحت کے لیے بہترین ہے جبکہ دیسی گھی تو انائی اور طاقت فراہم کرتا ہے۔ یہ روٹی سخت ریگستانی ماحول میں بسنے والوں کو طویل عرصے تک بھوک اور تھکن سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس کا ذائقہ سادہ مگر نہایت لذیذ ہوتا ہے، خاص طور پر جب اسے لسی یا دیسی دال سبزی کے ساتھ کھایا جائے تو لطف دو بالا ہو جاتا ہے۔ چولستانی روٹی محض ایک کھانے کی چیز نہیں بلکہ ایک ثقافتی علامت بھی ہے۔ یہ روٹی صدیوں سے چولستان کے لوگوں کی زندگی کا حصہ ہے۔ شادی بیاہ، میلوں ٹھیلوں اور مختلف تہواروں پر یہ روٹی خاص طور پر تیار کی جاتی ہے۔ یہ روٹی چولستانی مہمان نوازی کی پہچان بھی ہے، کیونکہ وہاں کے لوگ اپنے مہمانوں کو سب سے پہلے یہی سادہ مگر محبت بھری خوراک پیش کرتے ہیں۔

اگرچہ آج کے جدید دور میں فاسٹ فوڈ اور مختلف قسم کی بریڈز نے اپنی جگہ بنالی ہے، لیکن چولستانی روٹی اپنی سادگی اور ذائقے کی وجہ سے اب بھی اپنی اہمیت برقرار رکھے ہوئے ہے۔ شہروں میں بھی لوگ اسے خاص طور پر پسند کرتے ہیں اور دیسی کھانوں کے شوقین افراد اس کو ڈھونڈ کر کھاتے ہیں۔ بعض ریسٹورانٹس نے اپنے مینو میں چولستانی یا دیسی روٹی کو شامل کر کے اس روایت کو مزید اجاگر کیا ہے۔

چولستانی روٹی صرف ایک کھانا نہیں بلکہ ایک مکمل روایت ہے جو صدیوں سے چلی آرہی ہے۔ یہ روٹی ہمیں یہ پیغام دیتی ہے کہ سادہ زندگی اور قدرتی خوراک ہی اصل صحت اور سکون کا ذریعہ ہے۔ چولستانی روٹی جہاں غذائیت سے بھرپور ہے وہیں محبت، مہمان نوازی اور ثقافتی ورثے کی بھی علامت ہے۔ اگر ہم اپنی آنے والی نسلوں کو اپنی روایات سے جوڑنا چاہتے ہیں تو ایسے دیسی کھانوں کو نہ صرف محفوظ کرنا ہوگا بلکہ اپنی روزمرہ زندگی میں شامل بھی کرنا ہوگا۔

یہ روٹی دراصل اس بات کا ثبوت ہے کہ سادگی میں بھی لذت اور عظمت چھپی ہے، اور یہی چولستانی تہذیب کی اصل روح ہے۔