

# संगमों के आहार



लद्दाख विकल्प संगम में लैदो गाँव की महिलाओं द्वारा बनाये गए स्थानीय व्यंजन



ऊपर: लद्दाख के विकल्प संगम पर उपलब्ध "फक्तसा मरक्कु" - आटे, सूखे पनीर, स्थानीय मक्खन और शक्कर से बनी मिठाई।

हरेक विकल्प संगम मे मेजबानो ने अपने मेहमानों को स्थानीय भोजन खिलाया। इस तरह उन्होंने स्थानीय ज्ञान और संस्कृति को प्रोत्साहित किया। टिम्बकटू संगम में मेहमानों ने बाजरे, कोदो-कुटकी और अन्य देसी अनाजों से बने स्वादिष्ट भोजन और पेयों का मज़ा लिया। तमिलनाडु में अन्य भोजनों के साथ-साथ लोगों ने चुक्कूमल्ली (काफी, अदरक और धनिये) से बना पेय और गर्मागर्म पोंगल (उबले चावल से बने व्यंजन) का भी आनंद लिया। लद्दाख में लोगों ने वो अनूठे व्यंजन खाए जो राजधानी लेह के किसी होटल में भी नहीं मिलते, पर जो अभी भी गाँवों में खाए जाते हैं। इनमें टापू (कूट्ट के आटे और अखरोट का व्यंजन) और खंबीर (सम्पूर्ण गेहूं से बनी स्थानीय रोटी) भी शामिल थी। महाराष्ट्र में तरह-तरह के अनाजों और दालों से बने व्यंजन थे, जिनके साथ चटपटा ठेचा (मिर्ची की चटनी) भी थी। इस विविधता को भविष्य के संगमों में भी देखा जा सकेगा।



ऊपर: वर्धा, महाराष्ट्र के विकल्प संगम पर मक्का, बाजरे, जौवार, उरद, मूंग आदि से बनीं अनेकों प्रकार की भाखरी और उनके के साथ अलसी, मिर्ची, टमाटर और दही से बनी तरह-तरह की चटनियां।