

سندھ کی مشہور ترین سبزی

سندھ کی سرزمین نہ صرف اپنی ثقافت، زبان اور موسیقی کے لیے مشہور ہے بلکہ یہاں کی ذائقہ دار اور منفرد غذائیں بھی دنیا بھر میں پہچان رکھتی ہیں۔ انہی میں سے ایک ہے ”ۛۛۛ“۔ سندھ کی وہ مشہور سبزی جو نہ صرف لذت میں بے مثال ہے بلکہ غذائیت سے بھی بھرپور ہے۔

ۛۛۛ دراصل کمل کے پودے کی جڑ کو کہا جاتا ہے۔ یہ جڑ لمبی، نکلی نما اور ہلکے بھورے رنگ کی ہوتی ہے جس کے اندر چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں۔ یہ زیادہ تر تالابوں، جھیلوں اور پانی والے کھیتوں میں اُگتی ہے اور سندھ کے کئی علاقوں خاص طور پر دادو، ٹھٹھہ، بدین، لاڑکانہ اور سجاول میں بڑی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ ۛۛۛ کا ذائقہ ہلکا میٹھا اور کرکرا ہوتا ہے۔ سندھ میں اسے مختلف طریقوں سے پکایا جاتا ہے۔ ۛۛۛ آلو، گوشت کے ساتھ پکا کے کھایا جاتا ہے۔ یہ خالی فرائی یا پھر اچار کی صورت میں بھی کھائی جاتی ہے۔ ۛۛۛ گوشت سندھ کی دیہی دعوتوں اور گھریلو کھانوں میں ایک خاص مقام رکھتا ہے۔ اس کی خوشبو اور ذائقہ اتنا منفرد ہوتا ہے کہ ایک بار کھانے والا اسے ہمیشہ یاد رکھتا ہے۔

ۛۛۛ نہ صرف لذیذ بلکہ صحت کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ اس میں قدرتی فائبر، وٹامن C، آئرن، پوٹاشیم اور کیلشیم کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ سبزی ہاضمہ بہتر کرتی ہے، بلڈ پریشر کو متوازن رکھتی ہے اور دل کی صحت کے لیے بھی فائدہ مند سمجھی جاتی ہے۔ قدیم طب کے مطابق ۛۛۛ کا استعمال جگر، معدے اور نظام تنفس کے لیے بھی مفید ہے۔

ۛۛۛ سندھ کی ثقافت اور دیہی زندگی کا ایک حصہ بن چکی ہے۔ سندھ کے لوگ برسات یا سردیوں کے موسم میں تالابوں سے ۛۛۛ نکالتے ہیں اور گھروں میں بڑی محبت سے اسے پکایا جاتا ہے۔ بعض دیہاتوں میں ۛۛۛ کے ساتھ چاول یا روٹی کھانا ایک روایت سمجھا جاتا ہے۔ یہ صرف ایک سبزی نہیں بلکہ سندھ کی دیہی خوشبو اور روایت کی علامت ہے۔

یہ سندھ کی ان نایاب سبزیوں میں سے ایک ہے جو قدرت، ذائقے، صحت اور روایت، چاروں کا حسین امتزاج پیش کرتی ہے۔ اس کی مقبولیت صرف سندھ تک محدود نہیں رہی، بلکہ اب یہ پورے پاکستان میں شوق سے کھائی جاتی ہے۔ یہ ہمیں یہ سکھاتی ہے کہ ہماری زمین کے ذائقے صرف کھانوں میں نہیں، بلکہ ہماری ثقافت، تاریخ اور محبت میں بھی چھپے ہوئے ہیں۔