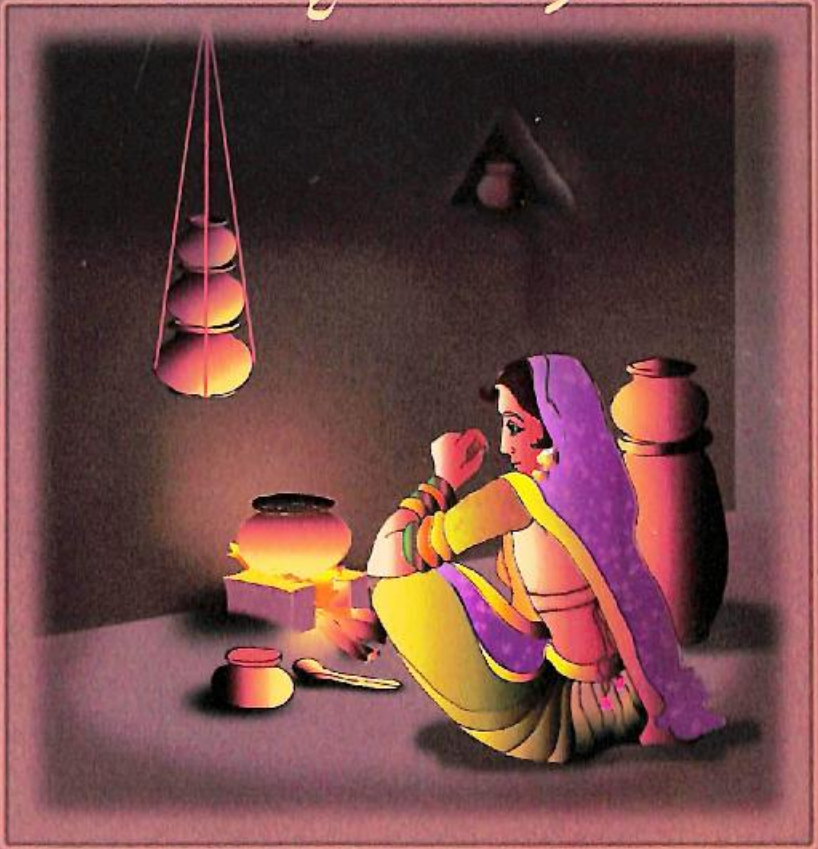


ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಉದ್ಯಮೀಕರಣ



ಡಾ. ಹಂಪನಹಳ್ಳಿ ತಿಮ್ಮೇಗೌಡ



ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ
ಬೆಂಗಳೂರು

ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಉದ್ಯಮೋಕರಣ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಕೆರೆಮನೆ ಶಂಭು ಹೆಗಡೆ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಹಂಪನಹಳ್ಳಿ ತಿಮ್ಮೇಗೌಡ



ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ

ಬೆಂಗಳೂರು

Janapada Aduge : Udyameekarana (A Collection of articles of seminar papers) Edited by **Dr. Hampanahally Thimme Gowda**, Published by : **B.N. Paraddi**, Registrar, Karnataka Janapada and Yakshagana Academy, Kannada Bhavan, J.C. Road, Bangalore - 560 002, Phone : 080-22215509

Pages : XVI + 104

ಬೆಲೆ : ರೂ. 50/-

ಜನಪದ ಅಡುಗೆ : ಉದ್ಯಮೋಕರಣ
(ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣದ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಕಲನ)

ಸಂಪಾದಕರು : ಡಾ. ಹಂಪನಹಳ್ಳಿ ತಿಮ್ಮೇಗೌಡ

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಬಿ.ಎನ್. ಪರಡ್ಡಿ, ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್
ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 002, ದೂರವಾಣಿ : 080-22215509

ಮುದ್ರಕರು : ರಶ್ಮಿ ಪ್ರಿಂಟ್ ಸರ್ವಿಸ್
ನಂ. 8, 1ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ,
ಕಲಾಸಿಪಾಳ್ಯ ಹೊಸ ಬಡಾವಣೆ
ಬೆಂಗಳೂರು -02
ದೂರವಾಣಿ : 9901916581

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿಯು ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಜನಪದ ಕಲಾಮೇಳಗಳು, ಕಮ್ಮಟಗಳು, ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು, ಗಡಿನಾಡು ಉತ್ಸವಗಳು, ಹೊರನಾಡು ಉತ್ಸವಗಳು, ಯಕ್ಷಗಾನ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು, ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಹತ್ತಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಎರಡುವರೆ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ್ದೇವೆ. ಸುವರ್ಣ ಕರ್ನಾಟಕ ವರ್ಷದ ಅಂಗವಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೇವೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಿರಿಯ ಜಾನಪದ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗಾಗಿ ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಜಾನಪದ ಹಿರಿಯ ಕಿರಿಯ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಜಾನಪದ ತಲೆಮಾರು - 4 ಕೃತಿಯಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಕೃತಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ನಾವು ಏನೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಕಾಲಸರಿದಂತೆ ಅವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾಸುತ್ತವೆ. ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಗ್ರಂಥಗಳು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಕಾಡೆಮಿ ನಡೆಸಿರುವ ಹಲವಾರು ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಕಾಡೆಮಿ ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಹಾಸನದ ಹೇಮಗಂಗೋತ್ರಿಯ ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ 09-02-2007 ರಂದು ನಡೆಸಿದ "ಜನಪದ ಅಡುಗೆ : ಉದ್ಯಮೀಕರಣ" ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಿದ ಪ್ರಬಂಧಗಳ ಸಂಕಲನವೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ. ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನದ ವಸ್ತುವಾಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಆಶಯ, ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ದಿಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಟ್ಟು ದೀರ್ಘವಾದ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಅಕಾಡೆಮಿ ಸದಸ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಹಂಪನಹಳ್ಳಿ ತಿಮ್ಮೇಗೌಡರಿಗೆ, ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ವಾಂಸರುಗಳಿಗೆ, ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಕಾಡೆಮಿಯು ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್‌ಗೆ ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ರಶ್ಮಿ ಮುದ್ರಣಾಲಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಕೆರೆಮನೆ ಶಂಭು ಹೆಗಡೆ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಕೆ.ಜಾ.ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅತ್ತೆ ಮನೆಗೂ ಬಂದೆಯಾ ಜಡೆ ಶಂಕರಾ !

ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಉದ್ಯಮೀಕರಣಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಕಾರಣ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಕೇವಲ ಹಳ್ಳಿಯದು. ಅದು ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನವು ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ. ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ, ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಉದ್ಯಮೀಕರಣಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಾನಪದ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೊಳಗೆ ದಾಖಲಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ತನ್ನದೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಿಯ ನೆಲ, ಜಲ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಬದುಕು. ಜಾನಪದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಭದ್ರಪಡಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸರ್ಪ ವಿಧಿತವಾದ ಅಂಶ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜನಪದರ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯಕ. ನೀರು, ಗಾಳಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರಕುವಂತಹವು. ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ

ದೊರಕುವಂತಹದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ, ಗಣಸುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರ ಆಹಾರ ಒಂದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಸರಳವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಆಹಾರ ಏಕ ರೂಪತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಮುಂದೆ ಮನುಷ್ಯ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ನಂತರ ಮಾನವನ ಆಹಾರ ಹಸಿಯಿಂದ - ಬಿಸಿಯೆಡಗೆ ಸಾಗಿತು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ - ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೆಡಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಮೊದ ಮೊದಲು ಜೀವ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದುದು ಬರಬರುತ್ತಾ ಭೋಗದ ಕಡೆ ತಿರುಗಿತು. ಆನಂತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೆಂಬುದು ಸ್ಥಳೀಯತೆ, ಧಾರ್ಮಿಕತೆ, ಜಾನಾಂಗಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಜಾತಿ, ವರ್ಗ, ಧರ್ಮದ ಆಹಾರ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗಿತು. ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿಯೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ನಿರ್ಧಾರವಾಗತೊಡಗಿದವು.

ಜನಪದ ಆಹಾರ ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಒಂದು ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೇಶದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಭಿನ್ನತೆಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆ, ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಭೌಗೋಳಿಕ ಭಿನ್ನತೆಯಂತೆಯೇ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಆಹಾರಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಭಾರತದ ಆಹಾರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸಸ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೊರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಆಹಾರವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ದೇಶವನ್ನೇ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಭಾರತದ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳಗಳ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ, ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗೋದಿ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕವನ್ನೇ ನೋಡುವುದಾದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ ಮುಖ್ಯ

ಆಹಾರವಾದರೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದವರಿಗೆ ಜೋಳ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕವನ್ನೇ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಮಲೆನಾಡು, ಬಯಲು ನಾಡು, ಕರಾವಳಿಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬಯಲು ನಾಡಿನವರಿಗೆ ರಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾದರೆ, ಮಲೆನಾಡಿನವರಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರಾವಳಿಯವರಿಗೆ ಕುಸುವಿದ ಅಕ್ಕಿ (ಕುಸಲಕ್ಕಿ, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ) ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಭೌಗೋಳಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಾನಾಂಗಿಕವಾಗಿಯೂ, ವರ್ಗಾಧಾರಿತವಾಗಿಯೂ ಜನಪದ ಆಹಾರಗಳು ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿರುವುದುಂಟು. ಶೂದ್ರರು ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ವರ್ಗದವರ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳುಂಟು, ಶೂದ್ರರಿಗೆ ರಾಗಿ, ಬಾಡು ಪ್ರಮುಖವಾದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತಾರೆ, ಬಾಡುತಿಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹರಡಿರುವವರು ಮೇಲ್ವರ್ಗದವರೇ. ಶೂದ್ರ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬಾರದು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಬಾಡು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಜನಪದ ಗಾದೆಯಂತೆ ಶೂದ್ರ ಹಿಟ್ಟುಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಅನ್ನ ಉಂಡು ತೊಸಕಲನಾದ.

ಖಂಡ ಇದ್ದೆ ನನ್ನ ಗಂಡ ಇದ್ದೆಗೆ
ಬಾಡಿದ್ದೆ ನನ್ನ ಬಳಗ ಇದ್ದೆಗೆ
ಮೀನಿದ್ದೆ ನನ್ನ ಮಿಂಡ ಇದ್ದೆಗೆ

ಇದು ಮಾಂಸ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುವ ಮಾತು. ಹೀಗೆ ವರ್ಗಾಧಾರಿತವಾದ ಆಹಾರ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪೂರ್ವದಿಂದಲೂ ಜನಪದರ ಗಾದೆ ಮಾತುಗಳಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಧರ್ಮಾಧಾರಿತವಾಗಿಯೂ ಆಹಾರ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರುವುದನ್ನೂ ಕೂಡ ಕಾಣಬಹುದು. ಮುಸ್ಲಿಮರು ಹಂದಿ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ, ಬಹುಪಾಲು ಹಿಂದುಗಳು ದನದ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರು, ಬೌದ್ಧರು ಹಂದಿ ಹಾಗೂ ದನದ ಮಾಂಸಗಳಿರಡನ್ನೂ ತಿನ್ನುವುದುಂಟು. ಜೈನರು ಯಾವುದೇ ಮಾಂಸ ಆಹಾರವನ್ನು

ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದುಗಳಲ್ಲಿಯ ಶೂದ್ರರಲ್ಲಿ ಕುರಿ, ಕೋಳಿ, ಮೇಕೆ, ಮೀನು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವರು ಮೇಲ್ವರ್ಗದವರೆಂದು ; ದನದ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವರು ಕೆಳಗಿನವರೆಂಬ ಭೇದ ಭಾವಗಳು ಇವೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮವೇ ಆದ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳ ನಿರ್ಬಂಧ ಇರುವುದು ಸಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೆ ಯಾವುದು ಹಿತವೋ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲಿ. ಆಹಾರದಿಂದ ಮೇಲು, ಕೀಳು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಕೆಳಮಟ್ಟದವರು, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದವರೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಜನಪದರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ - ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಅವರವರ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯು ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹವಾಮಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಬಯಲು ನಾಡಿನ ಅಡುಗೆಗೂ, ಮಲೆನಾಡಿನ ಅಡುಗೆಗೂ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇ ಇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕರಾವಳಿ ಅಡುಗೆಗೂ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅಡುಗೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಇವೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ರಾಗಿ ಉತ್ತರಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ಜೋಳ. ಕರಾವಳಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ಕುಸುವಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿ ಹಾಗೂ ಮೀನು ಸೀಗಡಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಖಾದ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ “ಮೀನು ಕುಡಿದು ಮಿಡಿ ಮಿಡಿದೆದ್ದೆ” ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದು ಇಲ್ಲಿಯ ವಿಶೇಷ.

ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಆಹಾರವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅನ್ನ, ಗಂಜಿ, ಅಂಬಲಿ, ಕಡುಬು ಇಲ್ಲಿಯ ವಿಶೇಷ. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ಹಲವು ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದುಂಟು. ಅರಿಶಿನದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ ಕಡುಬು ಬೇಯಿಸುವುದೂ ಕೂಡ ವಿಶೇಷವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಸಾರಿಗೆ ಎತ್ತಿದಕ್ಕೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಮೀನು, ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕರಿಮೀನು ಹಾಗೂ ಹಂದಿ ಮಾಂಸ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣ ಬೇಟೆಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಂಸ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ, ತಿಥಿ, ಹಬ್ಬ - ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ

ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯ ಪ್ರಧಾನ. ಈ ಕಡೆ ಗಣೇಶನ ಪೂಜೆ, ಆ ಕಡೆ ಹಂದಿ ಮಾಂಸ ಬೇಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಲೆನಾಡಿನ ಹುರುಳಿಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅಂಗು (ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ) ಬೇರೆ ಕಡೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬಗಿನಿ ಹೆಂಡ, ಅಕ್ಕಿ ಹೆಂಡ, ಭಟ್ಟಿ ಸಾರಾಯಿ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಕಾರಣ ಮಳೆಗಾಲ ವಿಪರೀತ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ನುಗುಣವಾಗಿ ಬಾಡು, ಹೆಂಡ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿವೆ. "ಹೆಂಡ ಅಂದರೆ ಬಂಡ ಬಿದ್ದ" ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಯಲು ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಮಲೆನಾಡಿನಂತೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಯಲನಾಡೆಂದರೆ ಹಾಸನ, ಮಂಡ್ಯ, ತುಮಕೂರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೋಲಾರ, ಮೈಸೂರು, ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು. ಇಲ್ಲಿಯ ಆಹಾರ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ರಾಗಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕನಕದಾಸರು ತಮ್ಮ ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ರಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಡವರ ಆಹಾರ ಎಂಬ ಮಾತೂ ಕೂಡ ಇದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ಊಟಕ್ಕೆ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಅನ್ನ ಅಪರೂಪದ ವಸ್ತುವಾಗಿತ್ತು. ಕೇವಲ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಜನ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅನ್ನ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮದುವೆ, ತಿಥಿ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಂತಿಗೆ ಬಂದು ಕೈ ಮುಗಿದು ನಿಂತು ಅನ್ನವ್ವಸಾದ ಕಣ್ಣಪ್ಪ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಮುದ್ದೆ ಊಟ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಉಂಟು. ರಾಗಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗಾದೆ ಮಾತಿದೆ.

ಅವ್ವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗುಂಡಾಕಾರ

ಅಕ್ಕನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಾಕಾರ

ಅತ್ತೆ ಮನೆಗೂ ಬಂದೆಯಾ ಜಡೆಶಂಕರಾ

ಒಬ್ಬ ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ತಿಂದು ಬೇಸರವಾಗಿ ಅಕ್ಕನ ಮನೆಗೆ ಬಂದ. ಅಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕ ತಮ್ಮ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ರೊಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟಳು. ಅಲ್ಲಿಂದಲೂ ಬೇಸರವಾಗಿ ಅತ್ತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದದ್ದು ಏನಾದರೂ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಬಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವೇನೋ ಇತ್ತು. ಅದು ಶಾವಿಗೆ ಊಟ. ಆದರೆ ಅದೂ ಕೂಡ ರಾಗಿಯಿಂದಲೇ ಮಾಡಿದುದಾಗಿತ್ತು. ರಾಗಿಯ ಆಹಾರ ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವತರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೂ, ರೊಟ್ಟಿ

ಚಂದ್ರನಿಗೂ, ಶಾವಿಗೇ ಶಿವನ ಜಡೆಗೂ ಹೋಲಿಕೆಯ ರೂಪ ಗ್ರಹಿಕೆ ಜನಪದರಿಗಿದ್ದಂತೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಬಸ್ಸಾರು ಬಹಾಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದುಂಟು. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತು ಜನಪದರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದ ರಾಗಿ ಊಟ ಜಾತ್ಯತೀತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ. ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೊರತು ಭೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಇದರಿಂದ ಅರಿವಾಗಿದೆ.

ಬಯಲು ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯಂತು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಜನಪದರು ಮಾಂಸ ಪ್ರಿಯರು. ಬಯಲು ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಶೂದ್ರರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಬಾಡು, ಹೆಂಡ ಎಂದರೆ ಬಾಯಿ ಬಾಯಿ ಬಿಡುವುದುಂಟು. “ಗಂಟು ಮೂಳೆ ಅಂದರೆ ಎಂಟು ಹರಿದಾರಿ ನಡೆದ ” ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಮೀನು, ಕುರಿ, ಕೋಳಿ, ಮೇಕೆ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚು ಹಂದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಹಬ್ಬದ ಮಾರನೆ ದಿನವಂತು ವರ್ಷದ ತೊಡಕಿಗೆ ಮಾಂಸ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರದ ಬೀಗರೆ ಊಟ (ಕರೆನರೆ) ಗಳಲ್ಲಿಯಂತು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾಂಸ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಬಯಲು ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹುರಿಬಾಡು, ಕರಿಬಾಡು, ಸುಡುಬಾಡು, ಬೋಟಿ, ಗೊಜ್ಜು ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. “ಮೀನುಳಿ ಉಣ್ಣೋರೆ ಮೂಗಂಡುಗ ರಾಗಿಯಾದ್ದು ಸಾಲದು”, “ಹೊಲಸು ಅಂದ್ರ ಚಂಡು ಇಷ್ಟು ಅಂದನಂತೆ ” ಮುಂತಾದ ಗಾದೆ ಮಾತುಗಳು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಅಥವಾ ಒಲೆಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಯಲು ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೊಲ, ಇಲಿ, ಉಡ, ಕಾಡು ಬೆಕ್ಕು, ಮುಂಗಸಿ ಕೆಲವು ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತಿನ್ನುವುದುಂಟು.

ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಕೃಷಿ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ನಳ, ಭೀಮರಂತಹವರೂ ಕೂಡ ಹೆಂಗಳರಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಪುರಾಣ, ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಇಂದು ಈ ಅಡುಗೆ ಎಂಬುದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಗಂಡು ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆ, ಹಬ್ಬ ಹಂದಿನಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಊಟಗಳನ್ನು

ಮಾಡಿ ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿರುವಾಗ ಗಂಡನು ಕೂಡ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೂ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಗಂಡಿನ ಕಡೆ ವರ್ಗವಾಗಿರುವುದು. ಶುಭ ಸೂಚಕವೆ ಆಗಿದೆ.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಜನಪದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಇಂದು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿವೆ. ಕಜ್ಜಾಯ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಕೋಡು ಬಳೆ, ವಡೆ, ಒಬ್ಬಟ್ಟು ನಿಪ್ಪಟ್ಟು ನಾಮದ ಹಲಗೆ, ಕಾಯಿಗಿಣ್ಣು ಹಾಲುಗಿಣ್ಣು ಕಾಯಾಲು, ಹಾಲುಕೀರು, ಪಾಯಸ, ಅಪ್ಪಿಟ್ಟು ಇವು ಇಂದು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹಿಂದೆ ನೆಂಟರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಕೈತಿಂಡಿಯಾಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಯವರೂ ಕೂಡ ಮಾರು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಬಯಲು ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪಯಣದ ರೊಟ್ಟಿ ಪರ್ಪು ರೊಟ್ಟಿ ರಾಗಿಮುದ್ದೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಇಂದು ಹುಡುಕಿದರೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಮೈನೆರೆದಾಗ ಹಾರೈಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಚಿಗಣೆ ಉಂಡೆ, ಊಟಕ್ಕೆ ಹುಚ್ಚೆಕ್ಕು ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮದುವೆ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹುಚ್ಚೆಕ್ಕು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಬಯಸಿದರೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಶಿಷ್ಟ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುವುದಾದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ರೂಪ ಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಆಗುವುದು ಒಳಿತು. ಈಗಾಗಲೆ ಕೆಲವು ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯ ಆಹಾರಗಳು ಉದ್ಯಮೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿವೆ. ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಡಿ. ದೇವೇಗೌಡರು ಪ್ರಧಾನಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ದೆಹಲಿಯ ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ಹೊರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೆರಡು ಕಡೆ ಮುದ್ದೆ ಹೋಟೆಲುಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಹಲವಾರು ವಿಶೇಷ ಭೋಜನ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಂಸದ ಸಾರು ಸ್ಥಾನಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ. ಕುಂತು ಉಣ್ಣುವ ಊಟ ನಿಂತು ಉಣ್ಣುವುದಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಹಲವಾರು ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿದೋಸೆ. ರಾಗಿ ಮಸಾಲೆರೊಟ್ಟಿ ಇಂದಿನ ವಿಶೇಷ ಎಂದು ಬೋರ್ಡ್‌ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ.

ಒಟ್ಟು ಹೋಳಿಗೆ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ; ಕೆಜ್ಜಾಯ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಕೋಡುಬಳಿ, ನಾಮದ ಹಲಗೆ ರೂಪ, ಆಹಾರ, ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇಕರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹುರುಳಿಹಟ್ಟು, ಅಂಗು ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಮಾರಾಟದ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಬೀದಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಕಾಳು, ತಗಣಿಕಾಳು, ತಿಂಗಳುರುಳಿಕಾಳು, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಕಡಲೆ ಕಾಳು, ಬಟಾಣಿಕಾಳು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಬಾಟ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯಂತೂ ಹಲವು ರೀತಿ ಹುರಿಕಾಳುಗಳು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಪಾಲಾಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ಪಾರ್ ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಭಕ್ಷ್ಯವಾಗಿರುವುದುಂಟು ಎಂ.ಟಿ.ಆರ್. ಕಂಪನಿಯವರು ಜನಪದರ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ ಹಪ್ಪಳ, ಹುರುಳಿ ಹಪ್ಪಳ, ಮಸಾಲೆ ಹಪ್ಪಳ, ಉದ್ದಿನ ಹಪ್ಪಳ, ಮಾವು, ನಿಂಬೆ, ಹೆರಳಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯನ್ನು ಕಂಡಿವೆ. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಲೆ ಬೀಜದ ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕಾಳುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿವೆ. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ರಾಗಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಬೀಸಿಕೊಂಡು ಒಡರಾಗಿಹಿಟ್ಟು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಮಾಡಿತ್ತಿನ್ನಿಸುವುದುಂಟು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ನೂಡಲ್ಸ್ ಆಗಿದೆ. ಚಪಾತಿ, ನಾನ್, ಸಾಂಬಾರ್ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಬಹುಪಾಲು ಮಾಂಸದ ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆ ಕರಿ, ಬೋಟಿ, ತಲೆಕಾಲು ಸಾರು, ಮೀನಿನ ಕರಿ, ಮೀನಿನ ತಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಮುದ್ದೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಾಂಸದ ಊಟವೆ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ.

ಬೀರು, ಬ್ರಾಂಡಿಯಂತೆಯೇ ನೀರಾ ಕೂಡ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಳೆನೀರನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಮಾರುವ ವಿಧಾನ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾಗಬೇಕು. ಮಾವು, ಕರಬೂಜ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ಜ್ಯೂಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಹೆರಳಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೂಡ ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇಂತಹ ಗಂಭೀರವಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಜನಪದ ಆಡುಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನಾಗರಿಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಂದಿನ ಫಿಜ್ಜಾ ಬರ್ಗರ್, ಪೆಪ್ಸಿ ಕೋಲಾಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಗ ಇದೊಂದು ಉದ್ಯಮೀಕರಣವಾಗುತ್ತಾ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉದ್ಯಮೀಕರಣಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ನಡುವೆ ಇರುವ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈಗ ಇರುವಂತಹ ಜಾತಿ, ವರ್ಗ, ಧರ್ಮಾಧಾರಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಏಕ ರೂಪತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲಾಗದವರು ಹೊರಗೆ ತಿನ್ನಲು ಅನುಕೂಲ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೆ ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಆಗ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಆದಿಮವೂ ಹೌದು, ಆಧುನಿಕವೂ ಹೌದು ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಜಾಗತೀಕಗೊಳಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಮಹತ್ವ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲ ಜಾನಪದ ಸೊಗಡನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಹೋಟೆಲುಗಳಿಗೆ ಈ ಆಹಾರ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ದೊರಕಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ? ನಮ್ಮ ಪಾರಂಪರಿಕತೆಗೆ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತು ಬೇರೆ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳುವಾಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಗಾಬರಿಪಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೂಲ ಬೇರನ್ನು ಕಿತ್ತು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಜಾಗತೀಕರಣಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಒಡ್ಡಿಹೊಂಡಿರುವಾಗ ನಾವು ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶೀಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ ಹಾಗೂ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಕೇಂದ್ರ, ಹೇಮಗಂಗೋತ್ರಿ ಹಾಸನ ಇವರ ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ 09-02-2007 ರಂದು "ಜನಪದ ಅಡುಗೆ : ಉದ್ಯಮೀಕರಣ" ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು. ಈ ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣದಲ್ಲಿ 'ಮಲೆನಾಡು ಅಡುಗೆ : ಉದ್ಯಮೀಕರಣ' ಎಂಬ ಮೊದಲ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ

ಡಾ. ವೈ.ಸಿ. ಭಾನುಮತಿಯವರು "ಮಲೆನಾಡಿನ ಘನರೂಪದ ಆಡುಗೆಗಳು", ಡಾ.ಎಂ. ಶಂಕರ ಅವರು "ಮಲೆನಾಡಿನ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು" ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಬಂಧ ಮಂಡಿಸಿದರು. ಇದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಡಾ. ರಾಜೇಗೌಡ ಹೊಸಹಳ್ಳಿಯವರು ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಎರಡನೇ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ "ಬಯಲುನಾಡಿನ ಆಡುಗೆ: ಉದ್ಯಮೀಕರಣ" ಎಂಬ ವಿಷಯವಿದ್ದು ಡಾ. ಪುಟ್ಟಸ್ವಾಮಿಯವರು "ಬಯಲುನಾಡಿನ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು", ಶ್ರೀ ವ.ನಂ. ಶಿವರಾಮು ಅವರು "ಬಯಲುನಾಡಿನ ಜನಪದ ಘನರೂಪದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮೀಕರಣ" ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಬಂಧ ಮಂಡಿಸಿದರು. ಇದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪ್ರೊ. ಜಯಪ್ರಕಾಶ್‌ಗೌಡ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಈ ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣವನ್ನು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕುಲಪತಿಗಳಾದ ಪ್ರೊ.ಜೆ. ಶಶಿಧರ ಪ್ರಸಾದ್ ಅವರು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ. ಯಶವಂತ ಡೋಂಗ್ರೆ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಖ್ಯಾತ ಜಾನಪದ ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಡಾ. ರಾಗೌ ಅವರು ಸಮಾರೋಪ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದರು ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಜಾನಪದವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಡಾ. ಚಿಕ್ಕಣ್ಣಯ್ಯಣ್ಣಕಟ್ಟೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಹೇಮಗೊಂಗೋತ್ರಿಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಆರ್. ರಾಮಚಂದ್ರ ಅವರುಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ವಾಂಸರುಗಳ ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾಷಣಗಳ ರೂಪವೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ.

ಈ ಕೃತಿ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಪ್ರೊ.ತಾಹವಿತ್ತು, ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಕೆರೆಮನೆ ಶಂಭು ಹೆಗಡೆಯವರಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಪ್ರಬಂಧ ಹಾಗೂ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಲು ಕೊಟ್ಟು ಸಹಕರಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ವಾಂಸ ಮಹಾನೀಯರುಗಳಿಗೆ, ಕೃತಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಕಾಡೆಮಿ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್, ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ರಶ್ಮಿ ಮುದ್ರಣಾಲಯದವರಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಹೃದಯ ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು.

-ಡಾ. ಹಂಪನಹಳ್ಳಿ ತಿಮ್ಮೇಗೌಡ

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ.ಕ.ಕಾ. ಹಾಸನ ಹಾಗೂ

ಸದಸ್ಯರು, ಕ.ಜಾ.ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ

ಬೆಂಗಳೂರು

ಪರಿವಿಡಿ

	ವುಟ
1. ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ - ಕೆರೆಮನೆ ಶಂಭು ಹೆಗಡೆ	III
2. ಆತ್ಮ ಮನೆಗೂ ಬಂದೆಯಾ ಜಡೆ ಶಂಕರಾ ! - ಡಾ ಹಂಪಸಹಳ್ಳಿ ತಿಮ್ಮೇಗೌಡ	IV
3. ಸ್ಥಳೀಯ ತಿನಿಸುಗಳ ಔದಯಮೀಕರಣ : ಕೆಲವು ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು - ಡಾ. ಯಶವಂತ ಡೋಂಗ್ರೆ	1
4. ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣ : ಸಂಶೋಧನೆ ಅಗತ್ಯ - ಪ್ರೊ. ಜೆ. ಶಶಿಧರ ಪ್ರಸಾದ್	7
5. ಮಲೆನಾಡಿನ ಘನರೂಪದ ಅಡುಗೆಗಳು - ಡಾ. ವೈ.ಸಿ. ಭಾನುಮತಿ	9
6. ಮಲೆನಾಡಿನ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು - ಡಾ. ಎಂ. ಶಂಕರ	21
7. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಬರಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ ! - ಡಾ. ರಾಜೇಗೌಡ ಹೊಸಹಳ್ಳಿ	41
8. ಬಯಲು ನಾಡಿನ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು - ಡಾ. ಪುಟ್ಟಸ್ವಾಮಿ	49
9. ಬಯಲು ನಾಡಿನ ಜನಪದ ಘನರೂಪದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮೀಕರಣ - ಎ.ನಂ. ಶಿವರಾಮು	64
10. ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಅಡುಗೆ ಕ್ರಮ : ಒಂದು ನೋಟ - ಡಾ. ಚಿಕ್ಕಣ್ಣಯ್ಯಣ್ಣಕಟ್ಟೆ	75
11. ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಾಮಗ್ರಿ ಆಗಬೇಕು - ಡಾ. ರಾಗೌ	87
12. ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಔದ್ಯಮೀಕರಣ - ಡಾ. ಆರ್. ರಾಮಚಂದ್ರ	100

ಸ್ಥಳೀಯ ತಿನಿಸುಗಳ ಔದ್ಯಮೀಕರಣ : ಕೆಲವು ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

-ಡಾ. ಯಶವಂತ ಡೋಂಗ್ರೆ

ನಾನು ಮಂಡಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರಗಳು "ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಔದ್ಯಮೀಕರಣ" ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗೆಗಿನ ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣದ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿಗಲಾದ್ದರಿಂದ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟನಿಲುವು ತಳೆಯುವ ಬದಲು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಧ್ಯಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪರವಿರೋಧಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಚಿತ್ರಣ ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಸಂಕರಣದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಾದ ಚರ್ಚೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆ. ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಎಂಬ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಕೌಶಲ / ಪ್ರಾಕಾರಗಳು ಎಂಬ ಹೆಚ್ಚುವಿಸ್ತುತ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗಿಂದ ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಹಾಸನದಲ್ಲಿ ಸಂಜೆ ವೇಳೆ ಗಾಡಿ ಭಟ್ಟರು ಮಾಡುವ ವಡೆಗಾಗಿ ಸೇರುವ ಜನಸಂದಣಿನೋಡುತ್ತಾ, ಮೈಸೂರಲ್ಲಿ ಬೆಳಬೆಳಿಗ್ಗೆ ದೋಸೆಗಾಗಿ ಮೈಲಾರಿ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯೂ ನಿಂತಾಗ ಹೀಗೇ ನಮ್ಮನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತು / ಚರ್ಚೆಗಳು ಈ ದಿನ ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣದ ರೂಪ ಪಡೆದಿದೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಗಂಭೀರ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಲು ಈಗ ಕಾಲ ಪಕ್ಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ, ವಿಷಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತೇನೆ.

“ವ್ಯಂಜನಗಳಿರುವುದು ಜಿಹ್ವಾಚಪಲ ತೀರಿಕೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಉದರ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರಗಳನ್ನೂ ಸಮನ್ವಯ ಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ”, ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಿಳಿದವರು. ಆದರೂ ನಾವೆಲ್ಲ ಬಗೆಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಆರಸುವುದು ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಗಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ ? ಹೀಗೆ ರುಚಿಯ ಹಂಬಲದಿಂದ ವಿಶೇಷ ತಿನಿಸುಗಳ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ, ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ತಿನಿಸುಗಳ ಮಜ ಅರಿವಾಗದಿರದು. ವಾಣಿಜ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದ ನನ್ನಂತಹವರಿಗೆ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ, ಈ ಯೋಚನೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ, ನಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ತಿನಿಸುಗಳೂ ಕೂಡ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಲಾರವೇ ? ಇಂತಹ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೇ ಜಾಗತಿಕ ಉದ್ದಿಮೆಯಾಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ ? ಎಂದೂ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳೀಯ ತಿನಿಸನ್ನು ಔದ್ಯಮಿಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗೆ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮ ಬಗೆಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ, ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಲ್ಲವೇ ?

“ಸ್ಥಳೀಯತೆಗೆ ಅಥವಾ ಜಾನಪದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಕಲೆ, ಆಚರಣೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಪ್ರಾಕಾರವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಥವಾ ಜಾಗತಿಕ ಆನ್ವಯಿಕತೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರಸ್ತುತವೆನಿಸುವುದರಿಂದ, ಅವು ವಿಶಾಲಾಸ್ವಯಿಕತೆಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ತಮ್ಮತನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯತೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಜೀವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಉಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ” ಎನ್ನುವುದು ತಾತ್ವಿಕ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಈ ವಾದವನ್ನು ಸರಳೀಕರಿಸಿ ವಿಷದ ಪಡಿಸುವುದಾದರೆ, ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮುದ್ದೆ / ಚಿಲುಕವರೆ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ನೈಜರುಚಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ಎರಡರ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಆಗಬೇಕೆಂದಾದರೆ ತಿನ್ನಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಈ ಪದಾರ್ಥ ನಿತ್ಯದ ವ್ಯಂಜನಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ.

ಮೇಲಿನ ತಾತ್ವಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುವವರು, ಸ್ಥಳೀಯ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿಯೇ ರಕ್ಷಿಸಲು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದೇ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಜಗತ್ತು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಒಂದು ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಜನ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ದೇಶಗಳೆಡೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವುದು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟವಿದ್ದೋ ಇಲ್ಲದೆಯೋ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು Cosmopolitan ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭಾಗವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ತಾನೆ ? ಅಂತೆಯೇ “ಸ್ಥಳೀಯ” ಎಂದರೆ ಯಾವುದು ? ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದಾದ ಒಂದು ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಕಡೆಗೆ ನಾವು ದಾವುಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಲೆ ಅಥವಾ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ನೆಲೆಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು ಔದ್ಯಮೀಕರಣದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವುದಾದರೆ ಅದನ್ನೊಂದು ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿಲ್ಲ.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳ ಹಲವು ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಇಂದು ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರ (Global Receipie) ವಾಗಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಪಿಜ್ಜಾ ಮತ್ತು ನೂಡಲ್ಸ್‌ಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಭಾರತದ ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ನಾನ್ ಹಾಗೂ ಸಾಂಬಾರ್ (Indian Curry) ಈಗಾಗಲೇ ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಸಲ್ಲುತ್ತಿರುವ ತಿನಿಸುಗಳು.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು (Ethnic Food) ಸಮಿಯ ಬಯಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ನಾಲಗೆ ರುಚಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಯಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ ಕಾಳಿನ ಪಲ್ಯ, ಎಣ್ಣೆಗಾಯಿಗಳಿಗೆ ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬೇಡಿಕೆ ಇರುವಂತೆ ದಕ್ಷಿಣದ ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿ ಕಾಯಿಚಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಹಳ್ಳಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ “ತಂಬುಳು” ಗಳು ಇಂದು “ರೆಸಾರ್ಟ್” ಗಳ ರೆಸಿಪಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಆರಂಭವಾಗಿರುವ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಲಾಭ ಪಡೆದರೆ ಹಲವು ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳು ಪುನಃ ಚಾಲ್ತಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಸ್ಥಳೀಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದಿಮೆಯ ಸಂರಚನೆಗೆ ತರುವುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಮುಖ ಒಳಿತುಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನದ ತಳುಕಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಜಾತಿಯವರು ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಕೆಳಜಾತಿಯವರು ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಸ್ಥರ ಅಥವಾ ಬಡವರ ಅಡುಗೆ ಎಂದು ಹಲವು ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ತಿನಿಸುಗಳು ಉದ್ದಿಮೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ಈ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ (Identity) ಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳು ಉದ್ದಿಮೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಅಡುಗೆಗಳೂ ಜಾತ್ಯಾತೀಯ / ವರ್ಗಾತೀತವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದಾದರೆ ಔದ್ಯಮೀಕರಣ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ ?

ಔದ್ಯಮೀಕರಣದ ಇನ್ನೊಂದು ಒಳಿತಿರುವುದು ಅದು ನೀಡಬಹುದಾದ ಆರ್ಥಿಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಪರಿಕರಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ, ಸ್ಥಳೀಯರಿಂದಲೇ ತಯಾರಾಗುವ ತಿನಿಸುಗಳು, ಸ್ಥಳೀಯರ ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದಲ್ಲಿ, ಅಡುಗೆಗಳು ಔದ್ಯಮೀಕರಣಗೊಂಡರೆ ಒಳಿತೇ ಅಲ್ಲವೇ ? ಜನಪದ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿನ ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತರು ಶ್ರಮಿಕರು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಹೊಂದಿರದವರಾದುದರಿಂದ, ಇಂತಹ ಆರ್ಥಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಈ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಔದ್ಯಮೀಕರಣ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಜಪಾನಿನಂಥ ಕೈಗಾರಿಕೀಕೃತ, ಆಧುನಿಕ ಅರ್ಥವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ Photo - Industrialization ನ ನೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಯಾಂತ್ರಿಕರಣ ಮತ್ತು ಔದ್ಯಮೀಕರಣ ನಡೆದರೂ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದವರು ನಿರ್ವಸಿತರಾಗಲಿಲ್ಲ, ಮಡಕೆ ಮಾಡುವವರೇ ಮುಂದೇ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಅವರ ಸಮೂಹವೇ ಮುಂದೆ ಸ್ವೀಲಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಕೈಗಾರಿಕೆ ತೆರೆಯುವಂಥ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಔದ್ಯಮೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಎಂದೂ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿಲ್ಲ. ಯಾಂತ್ರಿಕೃತ ದೋಣಿಗಳು ಬಂದಾಗ, ಸ್ಥಳೀಯ ಮೀನುಗಾರರು ಅದರ ಒಡೆಯರಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಎಂದೂ ಸ್ವತಃ ಮೀನು ಹಿಡಿಯದ, ಆದರೆ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿ ಯಾಂತ್ರಿಕೃತ ದೋಣಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಒಡೆಯರಲ್ಲಿ ಕೂಲಿಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಾಯ್ತು. ಇದೇ ಚಿತ್ರಣ ಎಲ್ಲ ಕುಶಲ

ಕರ್ಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೂ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಡುಗೆಗಳು ಉದ್ಯಮದ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಬಂದಂತೆಲ್ಲ ಸ್ಥಳೀಯರಿಗೇ ಅನುಕೂಲವೆಂದು, ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೇಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳು ಔದ್ಯಮೀಕರಣದ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಸಲ್ಲುವುದು ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿರಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳು ಉದ್ದಿಮೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದರೆ, ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ದೊರೆಯದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೂ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪರಿಸರದ ಅಸಮತೋಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಉತ್ಪಾದನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೆನಲ್ಲ.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳು ಉದ್ಯಮದ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಬರಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಚರ್ಚೆಯ ಒಂದು ಮುಖವಾದರೆ, ಅದರ ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ. ಜನಪದ ಯಾವ ರೀತಿಯ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಇದ್ದೀತು ? ಈ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ತಯಾರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ ? ಜನಪದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯ ತಿನಿಸುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಏನು ? ಈ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಉದ್ದಿಮೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ, ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಸೊಗಡು ಕಳೆಗುಂದಬಹುದೇ ? ಸ್ಥಳೀಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ ಉದ್ದಿಮೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ತರುವ ಬಗೆಗಿನ ಚಿಂತನೆ, ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣದ ಸೆಕೆತಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ಅಪಾಯವೇ ? ಇಂತಹ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, “ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಔದ್ಯಮೀಕರಣ” ದ ಕುರಿತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಶಿಸ್ತಿನ ಚರ್ಚೆಗಳು ಖಂಡಿತ ಅಗತ್ಯ. ಇಂತಹ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಕಾಳಜಿಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಔದ್ಯಮೀಕರಣದ ಲಾಭಗಳು ಈ ಎರಡೂ ಮುಖಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ “ಸಂಸ್ಕೃತಿ” ಚಲನಶೀಲವಾದ ಎಂದೆಂದೂ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂರಚನೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ

ತಿನಿಸುಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಚಲನಶೀಲತೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ ? ಹಾಗೆಯೇ ತಿನಿಸುಗಳ ಔದ್ಯಮೀಕರಣ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಪಸರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದರೆ, ಒಳಿತೇ ಅಲ್ಲವೇ ?

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ವಿದ್ವಾಂಸರುಗಳು ತಮ್ಮವಾದಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರಾದರೆ, ಅದರಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಹೊಸ ಯೋಚನೆಗಳು ಗಂಭೀರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾದೀತೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆ : ಉದ್ಯಮೀಕರಣ ವಿಚಾರ ಸಂಕೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಆಡಿದ ಪ್ರಸ್ತಾವಿಕ ಮಾತುಗಳು.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣ : ಸಂಶೋಧನೆ ಅಗತ್ಯ

- ಪ್ರೊ.ಜೆ. ಶಶಿಧರ ಪ್ರಸಾದ್

“ಜನಪದ ಅಡುಗೆ : ಉದ್ಯಮೀಕರಣ” ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣದಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಕುಲಪತಿಗಳಾದ ಪ್ರೊ. ಜೆ. ಶಶಿಧರ ಪ್ರಸಾದ್ ಅವರು ಮಾಡಿದ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಭಾಷಣದ ಸಾರಾಂಶ ಇದು.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪ್ರತೀಕ. ಜಾಗತೀಕರಣ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾದಂತೆ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದ ಎಷ್ಟೋ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಫಿಜ್ಜಾ , ಬರ್ಗರ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯು ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾರತದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಉದ್ಯಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ ಆ ಮೂಲಕ ವಿದೇಶಿ ವಿನಿಮಯಗಳಿಸಬಹುದು. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಯ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಯಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಅಡುಗೆಗಳು ವಾರಂಪರಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಸ್ಥಳೀಯ ಹವಾಗುಣ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಅಲ್ಲಿನ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಂತೆ ಆಯಾ ದೇಶಗಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧ

ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ದೇಶಗಳ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ದೇಶಗಳ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ದೇಶದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪಸರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರ, ರಾಜ್ಯ, ಸೀಮೆ, ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲಿನ ಹವಾಮಾನ ಭೌಗೋಳಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಧರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆಯನ್ನೇ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಮಲೆಸೀಮೆ ಮತ್ತು ಬಯಲು ಸೀಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಮಲೆನಾಡಿನ ಕಡುಬು, ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಮುದ್ದೆ ಉಪ್ಪುಸಾರಿನ ಕಾರ, ಕರಾವಳಿಯ ಮೀನು ಅಲ್ಲಿಯ ಹವಾಗುಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಿಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಊಟದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ಆಧುನಿಕತೆಯ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಪ್ಪಟ ದೇಶಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಡುಗೆಯತ್ತ ವಾಲಿಕೆ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಸಕಲೇಶಪುರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಹುರಳಿಕಟ್ಟು ಹೊರದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯಮೀಕರಣ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ನೀಡಬೇಕು.

ಮಲೆನಾಡಿನ ಘನರೂಪದ ಅಡುಗೆಗಳು

- ಡಾ. ವೈ.ಸಿ. ಭಾನುಮತಿ

ಹಸಿವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯತ್ನವು ಆಹಾರದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಯಿತು. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ನೀರು ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತವೆಂಬುದು ವಿದಿತವೇ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತನ ಮೂರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ವಸ್ತು ವಸತಿಗಿಂತ ಆದ್ಯಸ್ಥಾನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಅಲೆಮಾರಿ ಜೀವನದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತ ಹಸಿಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಗೆಡ್ಡೆಗಣಿಸುಗಳನ್ನೇ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ತಿಂದು ಜೀವಿಸಿದ.

ಬೆಂಕಿಯ ಉಗಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗಲೇ ಅಡುಗೆಯ ಆವಿರ್ಭಾವವಾಯಿತೆನ್ನಬಹುದು. ಅಡು ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಅಡುಗೆಯ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಡು ಎಂದರೆ ಬೇಯಿಸು. ಬೆಂಕಿಯ ಉಗಮದ ಬಳಿಕ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವುದು ಹಸಿವಿನ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಎಂಬ ಮುನ್ನಿನ ಕಲ್ಪನೆ ಹಿಂದೆ ಸರಿದು ಅದರಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಆಹಾರವು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದಿತು. ಆದರೆ ಕಾಲ ಸರಿದಂತೆಲ್ಲ ಈ ಸೀಮಿತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತ ಸಮಾಜದ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗಿನ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಘಟಕವಾಯಿತು. ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸರ, ಹವಾಮಾನಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳ

ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಡುಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನೆಲೆ ಕೊಂಡುಕೊಂಡಿತು. ನಂಬಿಕೆ, ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅಡುಗೆಗೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚೌಕಟ್ಟು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಯಿತೆನ್ನಬಹುದು.

ಅಡುಗೆಯು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಂಥ ಬಹುಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಆತನ ಭೌಗೋಳಿಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಏಕರೂಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಡೆ ತನ್ನ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಚಾಚುತ್ತ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹುನ್ನಾರವೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಜೀವಲೋಕದೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿದ್ದು ಮಾನವ ಸಂಬಂಧವೂ ತಿಥಿಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಇರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೋಲಿಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೆರಡನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಲೆನಾಡು ಎಂದಾಗ ಹಾಸನ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಮತ್ತು ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮಲೆನಾಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಆಳವಡಿಸಿದೆ. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಒಂದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಅಡುಗೆ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಶೇಖರಣೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಾದೃಶ್ಯವಿದ್ದು ಮಲೆನಾಡಿನ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಮಲೆನಾಡಿನ ಘನರೂಪದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಎರಡು ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

- 1) ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಗಳು
- 2) ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಡುಗೆಗಳು

ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಗಳು :

ಗರಿ ವನ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಸಮುದಾಯವೂ ತನ್ನ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಲೆನಾಡು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಆದ್ಯಸ್ಥಾನ. ಇದು ಅದಿಕ ಮಳೆ ಬೀಳುವ

ಪ್ರದೇಶವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಭತ್ತವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇತರ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ವಿರಳವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಭತ್ತ ಪ್ರಾಚೀನ ಧಾನ್ಯ. ಮನುಷ್ಯ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಭತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ.

ಮಲೆನಾಡಿಗರಿಗೆ ಭತ್ತ ಪ್ರಧಾನ ಬೆಳೆಯಾದ ಕಾರಣ ಇವರ ಘನರೂಪದ ಅಡುಗೆಗಳೆಲ್ಲ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಆಧರಿಸಿದೆ. ಇವರ ಆಹಾರ ಆಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಮುಖ್ಯ ಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಕ್ಕಲಾಟ ಮಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಧಾನ್ಯ ತರುವವರೆಗೆ ಹಲವು ಆಚರಣೆಗಳು ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಉತ್ತಮ ಮಳೆಬೆಳೆಗಳಾಗಬೇಕೆಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಹರಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದುಂಟು.

ಹಿಂದೆ ಮಲೆನಾಡಿನ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳೆಂದರೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಗೆ ಒಂದು ಅಡುಗೆಮನೆಯಾದರೆ ಶನಿವಾರದ ಮಡಿಯ ಅಡುಗೆಗೇ ಒಂದು ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ ಭಾಗದ ಸಿರಿವಂತರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಡುಗೆಮನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ತೀರ ದುರ್ಬಲರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದು ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಹೊಲಸಿನ ಒಲೆ ಎಂದು ಮನೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯಲಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜಾಗ ಮಾಡಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ "ಬೆಸುಗೆ" ಎಂದು ಬೆತ್ತದ ಅಗಲವಾದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಸಿದಂತೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಒಣಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಲೆನಾಡಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾನಿಯಾಗದಂತಿರಲು ಬೆಸುಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು.

ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಸಾಧನಗಳೆಲ್ಲೂ ಮಲೆನಾಡಿನ ಛಾಪನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ರೊಟ್ಟಿಹಿಟ್ಟು ಕಲೆಸುವ "ಮರಬಟ್ಟಲು", ಉಪ್ಪು ಉಪಿನಕಾಯಿ ಇಡುವ ಮರದ "ಕೈಬಟ್ಟಲು", ಅನ್ನಸಾರು ಬಡಿಸುವ "ಸಟ್ಟುಗೆ", ಮೊಸರು ಕಡೆಯುವ "ಬಿದಿರು ಅಂಡೆ" "ಮರದ ಕಡೆಗೋಲು", ಕಡುಬು ಬೇಯಿಸುವ ಕಳಸಿಗೆ ಅಥವಾ "ಸರಗಲ್ಲು"

ಊಟದ ಗಂಗಳ, ಊಟದ ತಟ್ಟೆ ಇಡುವ ತೇವಟಿಗೆ ಮಣೆ ಹೀಗೆ ಇಲ್ಲಿನ ಪರಿಕರಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ.

ಮಲೆನಾಡಿಗರ ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆ ರೊಟ್ಟಿ, ಕಡುಬು, ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಬಹು ಸರಳ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಷ್ಟು ಸಮಯದ ಅಭಾವ. ಆಗಲೂ ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟ ಒಣ ಮೀನು ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಉಳ್ಳವರು ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಕಡುಬುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವರು. ರೊಟ್ಟಿ ಮಲೆನಾಡಿಗರ ಮೆಚ್ಚಿನ ಉಪಾಹಾರ. ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ನಾದಿಕೊಂಡು ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವುದು. ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ತವೆಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಸುಡುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ವಾದವಿರುತ್ತದೆ. ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಬೆರೆಸದೆ ಕೇವಲ ಹಿಟ್ಟು ಉಕ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ರೊಟ್ಟಿಯೇ ಈಗ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಉಳಿದ ಅನ್ನವನ್ನೇ ಬಳಸುವುದೂ ಕೂಡ ವಿಶೇಷ. ರಾತ್ರಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ.

ಹಿಂದೆ ಮಲೆನಾಡಿನಿಂದ ಘಟ್ಟದ ಕಡೆಗೆ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರು ಹಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇರುವಂತೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಎಳ್ಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಕಟಕಟಿ ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ರೊಟ್ಟಿಯಾದರೂ ಹಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೆಡದಂತೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂಥ ರೊಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಉದ್ಯಮವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಕಡುಬು ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿಭಾಗದ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ. ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕಡುಬು ಸರಳ ಅಕ್ಕಿ ತರಿಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಉಕ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು (ಇದಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಬೆಂದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಲೆ ಗಾತ್ರದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದೇ ನಿತ್ಯದ ಕಡುಬು. ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಕಡುಬು ಈ ಯಾವುದೇ ಅಡುಗೆಗೂ ಹದವರಿತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಚಟ್ನಿ ತುಪ್ಪು ಜೇನು, ಮಾಂಸದ ಸಾರು, ಚಟ್ನಿಪುಡಿ ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಅನ್ನವು ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಕುಚಲಕ್ಕಿ, ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯದಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಭತ್ತವನ್ನು ಬೇಯಿಸದೇ ಅಕ್ಕಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಅಕ್ಕಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಸತ್ವಭರಿತವೂ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಅಕ್ಕಿಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನರಿತಿರುವುದರಿಂದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಡುಗೆಗಳು :

ಮನೆಗೆ ಅತಿಥಿಗಳು ಆಗಮಿಸಿದಾಗ, ಮದುವೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಫಾನರೂಪದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವವರೆಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಷ್ಟು ಕಡುಬಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಗದು. ಸಣ್ಣ ಹಿಟ್ಟು ಉದುರಿಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಬಟ್ಟಲು ಹಿಟ್ಟು ಕಾಯಿ ಕಡುಬು, ಸಿಹಿ ಕಡುಬು, ಬೆಣ್ಣೆ ಕಡುಬು, ಕಾಳು ಕಡುಬು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಡುಬಿನ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು ರುಚಿಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡುಬಿಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಅದು ಈ ಅಡುಗೆಗಳ ಪ್ರಾಚೀನತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಎನ್ನುವುದು ಆಹಾರ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸ್ಫುರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಊಟಿಯ ಬಡಗರಲ್ಲಿ "ಹಿಟ್ಟು ತಿಂದೆಯಾ" ಎಂದು ಕೇಳುವುದುಂಟು ಬಯಲು ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಗೆ "ಹಿಟ್ಟು" ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಸಣ್ಣಹಿಟ್ಟು :

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಉಕ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡುಬಿನ ರೀತಿ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಇಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಈ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪೈಸೆ ಅಗಲದ ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಇಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡುವರು. ಹೀಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಈ ತಿನಿಸು ಆ ಬಾಲ ವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟಲಾಕಾರದ ಕಡುಬುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ "ಬಟ್ಟಲು ಹಿಟ್ಟು" ಮಾಡಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮಾಂಸದ ಸಾರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವರು.

ಉದುರಿಗೆ ಹಿಟ್ಟು :

ಅಕ್ಕಿ ರವೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹಸಿವೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ

ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಉದುರಿಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಸಿದ್ಧ. ತಣ್ಣಗಾದ ಬಳಿಕ ಕತ್ತರಿಸುವರು. ನೋಡಲು ಬಹಳ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಈ ತಿನಿಸು ಕೂಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಒದಗಿದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸಾರಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾಂಸದ ಸಾರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸಿದ್ಧ.

ಕಾಯಿ ಕಡುಬು :

ಉಕ್ಕರಿಸಿದ ಕಡುಬಿನ ತರಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸುವಾಸನಾಯುಕ್ತವಾದ ಕಾಯಿಕಡುಬು ತಯಾರಿಸುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಸಿಹಿಯಾದ ಕಾಯಿಕಡುಬು ತಯಾರಿಸಿ ಗಣೇಶನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವರು. ಗಣೇಶನಿಗೆ "ಹೊರಲು ಗಡುಬು" ಮಾಡುವುದೂ ಉಂಟು. ನೆನಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಕ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಪೂರಿಯಂತೆ ಹಾಳೆ ಮಾಡಿ, ಅರಳುಪುಡಿ ಬೆಲ್ಲದ ಹೋರ್ಣವನ್ನು ಅದರೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಅವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸಿದ್ಧವಾದಂತೆಯೇ ಇದು ಐದಾರು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇಡಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳ ಅಡುಗೆ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಣ್ಣಿನ ಅಡುಗೆ :

ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣು ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ವರ್ಷವಿಡೀ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣು. ಆದರೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಮಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೊನೆಗಳು ಉರುಳುವುದರಿಂದ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹಣ್ಣಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ರುಬ್ಬಿ "ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ದೋಸೆ" ಮಾಡುವರು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಇಡ್ಲಿಹದದಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಒಂದೊಂದೇ ಚಮಚ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದರೆ "ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾರಿಗೆ" ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಅಕ್ಕಿ ತರಿಯನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಅವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ "ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಕಡುಬು" ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಲ್ಲದು. ಅಕ್ಕಿ ನೆನಸಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಬೆರೆಸಿ, ತಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಹುಯ್ದು ಅವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ "ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಗಂಗಳದ ಹಿಟ್ಟು" ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವಂಥವು.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದಲೂ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರು ಹಾಕದೆ ರುಬ್ಬಿ ಆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅರಿಶಿನದ ಎಲೆಗೆ ಸವರಿ ಮಡಿಸಿ ಅವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ “ದೊನ್ನೆಹಿಟ್ಟು” ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವರು. ಗಮಸಾಲೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕಳತ ಬಿಳುವಿನ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಅವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ “ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಅನ್ನ” ತಯಾರಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆಗಳಿಂದ ದೊನ್ನೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿದ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಅಕ್ಕಿ ತುಂಬಿ “ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬು” ತಯಾರಿಸುವರು. ಇದನ್ನು ಗೌರಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಡುವರು. ಚೊಟ್ಟೆಹಣ್ಣು (ಬೆಮ್ಮಾರಲು ಹಣ್ಣು) ಮತ್ತು ಅಬ್ಬಲು ಹಣ್ಣಿನಿಂದಲೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೇ “ಗಂಗಳದ ಹಿಟ್ಟು” ತಯಾರಿಸುವವರು. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಸಿಹಿಯಾಗಿರದ ಕಾರಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೂ ರುಬ್ಬುವಾಗ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಹೀಗೆ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರು.

ಸಿಹಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಚೀಣಿಕಾಯಿ ಎಂದು ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತುರಿದು ಬೆಲ್ಲ ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿತರಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಡುಬು ಕಟ್ಟಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಕಡುಬು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

“ಅರಿಶಿನ ಕಡುಬು” ಅಥವಾ “ಎಲೆಗೋರದ ಹಿಟ್ಟು” ಮಲೆನಾಡಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಸಿಹಿತಿನಿಸು. ಅರಿಶಿನದ ಮೇಲಿನ ಈಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧವೂ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷದ ಅಂಶವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಲ್ಲದು. ಇದನ್ನರಿತ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಅರಿಶಿನವನ್ನು ನಿತ್ಯದಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರು. ಮಲೆನಾಡಿನವರು ಅದರ ಎಲೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಕ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಅರಿಸಿನದ ಎಲೆಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬರೆದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರಳುವುದಿ, ಬೆಲ್ಲ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿದ ಹೂರಣವನ್ನು ತುಂಬಿ ಎಲೆ ಮಡಿಸಿ ಅವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅರಿಶಿನದ ಕಡುಬು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಎಲಗದ ಮರದ ಕಾಂಡದಿಂದ “ಎಲಗದ ಹಿಟ್ಟು” ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವರು.

ಕೆಲವೊಂದು “ಬಾನಗಳು” ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಹಸು ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆಕರು ಹಾಕಿದಾಗ ಗಿಣ್ಣು ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯಗುಣವಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮಲೆನಾಡಿಗರು ಆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅನ್ನ ಮಾಡಿ ಬೆಕ್ಕುಳ್ಳ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಜೇನಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವವರು. ಇದಕ್ಕೆ “ಮೊಸರು ಬಾನ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗುರುಕಲು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನನೆಹಾಕಿದ ನೀರಿನಿಂದ “ಮಧುಬಾನ” ಎಂಬ ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಅನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವರು. ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು ಕಲೆಸಿ ಕುವಲೆ ಎಲೆ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಅವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ “ಕುವಲೆ ಎಲೆ ಹಿಟ್ಟು” ಎಂದು ಮಾಡುವರು. ಹುರುಳಿಕಾಳು ಎಳ್ಳು ಮೆಂತ್ಯ ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಕಿಚ್ಚಡಿ ಅನ್ನ ದೀಪಾವಳಿಯ ವಿಶೇಷ ಇದನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮಾಡುವ ಮೆಂತ್ಯದ ಅನ್ನವು ಋತುಮತಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣುವುಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೆನಿಸಿದೆ.

ದೋಸೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಅಡುಗೆ. ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಾವಲಿ ದೋಸೆ, ಆಪೆದೋಸೆ, ನೀರುದೋಸೆ, ಹುತ್ತಿಗೆಣಸಿನ ದೋಸೆ, ಸೋರೆಕಾಯಿ ದೋಸೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿದೋಸೆ, ಅವಲಕ್ಕಿ ದೋಸೆ, ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ದೋಸೆಗಳು ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತ. ಇಲ್ಲಿನ ನೀರುದೋಸೆ ಇದೀಗ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿರಳವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಒತ್ತು ಸೇವಿಗೆ, ಉದುರಸೇವಿಗೆಗಳು ಅತಿಥಿಗಳ ಔತಣದಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಸೇವಿಗೆಯ ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್‌ಗಳು ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ಮೆಂತ್ಯದಿಂದ “ಮೆಂತ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು”, “ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ”, “ಮೆಂತ್ಯದ ರೊಟ್ಟಿ” ಇವುಗಳು ಬಾಣಂತಿಯರ ಆಹಾರವಾಗಿ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿವೆ. ಮೆಂತ್ಯ ಮಧುಮೇಹರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧವಾಗಬಲ್ಲದ್ದೆಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮಾಡುವತ್ತ ಯೋಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಶಿತುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದಾಗ ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿ ಉದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುವ “ಹಾಲಿಟ್ಟು” ಮಲೆನಾಡಿನ ಶಿತುಗಳ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಡಿಗೆ

ಯಾವುದೇ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣವಾಗಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ

ಮಲೆನಾಡಿನ ಕೆಲವು ಘನರೂಪದ ಅಡುಗೆಗಳು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಜ್ವರಪೀಡಿತರಿಗೆ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸುಟ್ಟ ಈರುಳ್ಳಿ ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೊಡುವರು. ಋತುಮತಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಉಂಟಾದರೆ ದಿಪ್ಪದೀವಳಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಡುಬು ತಿನ್ನಿಸುವರು. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಬಿಸಿ ಅನ್ನ ಬೆಲ್ಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಡಿಸಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವರು. ಹೀಗೆ ಘನರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.

ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಘನರೂಪದ ಅಡುಗೆ :

ಮಲೆನಾಡಿಗರು ಹೆಬ್ಬಗಳನ್ನು ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಿನ್ನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಹೆಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಕಡುಬು, ಗಂಗಳದ ಹಿಟ್ಟು ಹೀಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಯುಗಾದಿಯ ಬೇವು ಬೆಲ್ಲ ಮಲೆನಾಡಿಗರಿಗೆ ಕೇವಲ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲದ ತುಂಡುಗಳಲ್ಲ. ಹುರಿಗಡಲೇ, ಕೊಬ್ಬಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿದ ಪುಡಿ. ಇದನ್ನು ಘಬ್ಬ ಮುಗಿದ ಮೇಲೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವರು. ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಔಷಧೀಯಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಬೇವು ಬೆಲ್ಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಭಾಗದ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕೊಡಮವಾಸ್ಯೆ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀತಪ್ಪು ವಿಶೇಷ. ಇದರ ಉಲ್ಲೇಖ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ನೆನಪಿನ ದೋಣಿ ಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೀಪಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬು, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕಲೆಸಿ ಮಾಡುವ ಸಪ್ಪೆರೊಟ್ಟಿ ಈ ಬಗೆಯ ಘನರೂಪದ ಅಡುಗೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸಪ್ಪೆರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಜಾನುವಾರುಗಳ ಕೊರಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ದೀಪಾವಳಿಯ ಮರುದಿನ "ವರ್ಷತೊಡಕು" ಮಾಡುವಾಗ ಅವುಂಗೆ ತಯಾರಿಸುವರು. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಅವುಂಗೆ ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಿದೆ. ಭೂಮಿಹುಣ್ಣುಮೆಯಲ್ಲಿ "ಕೆಸುವಿನ ಪತ್ಯೊಡೆ"

ವಿಶೇಷ. ಕರಾವಳಿಯ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ರ್ಯಡೆಗಳು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದುಂಟು. ಅರಿಶಿನದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಭೂಮಿ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಮೊಸರನ್ನವು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕೆಡದಂತೆ ಇರಬಲ್ಲದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ದಿನ ಕಡುಬು ಹೀರೇಕಾಯಿ ಕಡುಬುಗಳನ್ನು ಗದ್ದಯ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹೂತಿದುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಮುಂದಿನ ಭೂಮಿ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ವರೆಗೆ ಹಳಸದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಮಲೆನಾಡಿನ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಬೇಕಾದಾಗ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಪ್ಪಳ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿತಂತೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಕುದುರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಲೆನಾಡಿನ ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಯಂತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವಾದದಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಅಡುಗೆ ಪದ್ಧತಿ ಕೇವಲ ಆಹಾರವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಭೌಗೋಳಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಮಲೆನಾಡಿನ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಸರಳತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಜನಪದ ಘನರೂಪದ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವಂಥವು. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆ ತೀರ ಕನಿಷ್ಠ. ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಅಡುಗೆಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಹಿಂಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉದರಕ್ಕೂ ಹಿತಕರವಾಗಿವೆ. ಆಹಾರದ ಸಮತೋಲನವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯಪ್ರಭಾವ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಅಡುಗೆಗಳು ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

ಮಲೆನಾಡಿನ ಘನರೂಪದ ಅಡುಗೆಗಳು ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಅವು ಉದ್ಯಮೀಕರಣವಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉದ್ಯಮವು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಲಾಭದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿರುವಂಥದ್ದು. ಮಲೆನಾಡು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಹೆಪ್ಪಳ, ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚಸ್ಥಾನವಿದೆ.

ರೊಟ್ಟಿ ಕಡುಬುಗಳು ಕೇವಲ ಸಕಲೇಶಪುರದ ಕೆಲವು ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿವೆ. ಮಲೆನಾಡಿನ ನೀರುದೋಸೆ ಈಗ ದೊಡ್ಡ ಹೋಟೆಲ್ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಯತ್ನದಲ್ಲಿದೆ. ಎಂ.ಟಿ.ಆರ್.ನ ಮಸಾಲೆಸೋದೆ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೊರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ನೀರುದೋಸೆಗೂ ಬೇಡಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬೇಕು. ನೂಲೆಗೆಣಸಿನ ದೋಸೆ ಮೈಸೂರಿನಂಥ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ದೇಸೀಮೇಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇಡ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರ್ ಎಲ್ಲ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾದ ಕಡುಬುಕೂಡ ಎಲ್ಲ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಒಂದು ವರ್ಗ ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಅಂಥವರನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲೆನಾಡಿನ ಅಡುಗೆಗಳ ಉದ್ಯಮದತ್ತ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಮರೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಲೆನಾಡಿನ ಅವುಂಗು ಅಥವಾ ಅಂಗು ಈಗ ವೀರಶೈವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಶ್ಲೇಷಣೆಗೊಂಡಿದೆ. ಕೊಡಗಿನ ಶನಿವಾರ ಸಂತೆಯ ಚಂದ್ರಿಕಾ ಗುನ್ನರ್‌ಸನ್ ಅವರು ಐಸ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನ ರಿಕ್ಯಾವಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ಹೋಟೆಲ್ ಮೂಲಕ ಮಲೆನಾಡಿನ ದೋಸೆ ಚಿಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಕಲಾಂ ಅವರು ಚಂದ್ರಿಕಾ ಅವರ ಉದ್ಯೋಗ ಶೀಲತೆಯನ್ನೂ ಸಹೃದಯತೆಯನ್ನೂ ಕೊಂಡಾಡಿದರೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಬೆಳೆಯ ಬೆಲೆಗಳ ಕುಸಿತ, ಐ.ಟಿ. ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಮತ್ತು ಕೊಡಗಿನ ಎಸ್ಟೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ "ಹೋಂ‌ಸ್ಟೇ" (Home Stay) ಸಂಸ್ಕೃತಿ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥದಲ್ಲಿ ಮಲೆನಾಡಿನ ಪಾರಂಪರಿಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಇಂದು ಜಾಗತೀಕರಣದ ಪ್ರಭಾವ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕಡುಬಿನ ರುಚಿ ಅರಿಯದಿದ್ದರೂ ಪಿಜ್ಜಾ ಬರ್ಗರ್‌ಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆ ತಿನಿಸುಗಳು ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಜಾಹಿರಾತುಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮದು ಬಹುಸಮುದಾಯದ ಬಹುವೃತ್ತಿಗಳ ಸಮಾಜವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ದೇಶೀಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ದೇಶೀಯ ಆಹಾರ

ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ದೇಶೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ರಾಜಕಾರಣದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉದ್ಯವಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ಕಾರ ದೇಶೀ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಸಣ್ಣ ಉದ್ಯಮಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ನೆರವು ನೀಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಉದ್ಯವವು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾದಾಗ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳು ನಗರಮುಖಿಯಾಗಿ ನಗರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲೆನಾಡಿನ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು

- ಡಾ. ಎಂ. ಶಂಕರ

ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಸರ್ವಜೀವಗಳಿಗೂ ಬದುಕಲು ಬೇಕಿರುವ ಮೂಲಭೂತವಸ್ತುಗಳು. ಗಾಳಿಯಂತೂ ಜೀವನದ ಮೂಲಾಧಾರ ಅದಕ್ಕೇ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಪ್ರಾಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜೀವದ ಇರುವಿಕೆ, ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಗಾಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಆಧರಿಸಿದೆ. ಆ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣ ಇರುತ್ತದೆ; ನಿಂತಾಗ ಪ್ರಾಣ ಹೊರಟುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸಾವನ್ನು "ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದರು" "ಉಸಿರು ಹೋಯಿತು", "ಸೂಲು ಹೋಯಿತು" ಎಂಬ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅವೂಲ್ಯವಸ್ತು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಇದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಓರ್ಫೋನ್ ಪದರದವರೆಗೆ ವಾತಾವರಣ (ವಾತ+ ಆವರಣ)ವಿದೆ.

ಗಾಳಿಯ ಅನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ನೀರಿಗೆ. ಗಾಳಿ ಸೇವನೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಜೀವಿಸಲು ಅಗತ್ಯ. ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೀರನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀರು ಕುಡಿದು ಅದನ್ನು

ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವ ಹೋಗುವಂತಾಗಿ ತಳಮಳಿಸುವ ಜೀವಕ್ಕೆ ನೀರು ಕುಡಿಸಿ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವ ಹೋಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ನೀರು ಕುಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಗುಟ್ಟುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದೆ ಹೋದಾಗ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀರು ಕೂಡ ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವುದು ನೀರೇ.

ಮನುಷ್ಯನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಹಸಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಹಾರ ಅವುಗಳು ಜೀವಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಪೂರೈಸಲೇಬೇಕಾದುದು. ದೇಹದ ಇರುವಿಕೆಗೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಹಾರವೇ ಆಧಾರ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೂಲಧಾತುಗಳನ್ನು ಅದು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ, ಪರಿವರ್ತಿಸುವ, ಅಂಗಾಂಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಮುಗಿದೊಡನೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮತ್ತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಾಳಿ, ನೀರುಗಳಂತೆ ಆಹಾರದ ಮೂಲವೂ ನಿಸರ್ಗವೇ. ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ಸೊಪ್ಪುಸದೆ, ಹಣ್ಣು - ಕಾಯಿ, ದವಸ - ಧಾನ್ಯ, ಹುಳು - ಹುಪ್ಪಟೆ, ಮೀನು - ಮಾಂಸಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಣ್ಣು - ಮಲಗಳೂ ಆಹಾರವೇ. ಎರಹುಳು ಮಣ್ಣನ್ನೇ ತಿಂದು ತಾನು ಜೀವಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯವರ್ಗ (Flora) ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗ (Fauna) ಗಳು ಆಹಾರದ ಮೂಲಗಳು. ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಪಡೆದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನನುಸರಿಸಿ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ (Herbivorous) ಮಾಂಸಾಹಾರಿ (Carnivorous) ಹಾಗೂ ಸರ್ವಾಹಾರಿ (Omnivorous) ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಮತ್ತು ಆತನ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಸರ್ವಾಹಾರಿಗಳು.

ಈ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪಿರಮಿಡ್ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿದೆ. ಆ ಪಿರಮಿಡ್‌ನ ತಳದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮೇಲಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆ

ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವವು ಇನ್ನೂ ಮೇಲಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಆ ಸಂಬಂಧ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ತಿಂದು ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಿಡತೆಯಂಥ ಕೀಟಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಕಪ್ಪೆ ಹಾವಿಗೆ ಆಹಾರವಾದರೆ, ಹಾವು ಹದ್ದಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಹಾರಸರಪಳಿ (Food Chain) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನಗೊಳಿಸಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೂ ಒಂದು ಮನುಷ್ಯನಿಗಿರುವಂತೆ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಯ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ನಿಸರ್ಗವೇ ಅವುಗಳ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಏನನ್ನು ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪ್ರಧಾನವಾದ, ನಿರಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಮನುಷ್ಯ ಅದನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ ಬೇರೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರದ ಆತ್ಮಂಶ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದು ಅಡುಗೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಏಕೈಕ ಪ್ರಾಣಿ ಈತ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಹಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು, ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರುಚಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡುದು ಆಹಾರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮಹತ್ತರ ಕ್ರಾಂತಿ. ಬೆಂಕಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೆಂದುಹೋದ ಹಂದಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ಕಲಿತ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ಎಷ್ಟು ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಪಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಡುಗೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವಾದರೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದರೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ.

ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಲವು ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲನೆಯದು, ಸಸ್ಯಾಹಾರ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎಂಬ ಮೂಲಭೂತವರ್ಗೀಕರಣ. ಇದು ಆಹಾರ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಮನುಷ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೂ ಅನ್ವಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು, ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ, ಪಕ್ವಾಹಾರ. ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವು ಕಚ್ಚಾಹಾರಗಳಾದರೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದವು ಪಕ್ವಾಹಾರ. ಮೂರನೆಯದು ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾದುದು. ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಹವಾಗುಣ, ಅಲ್ಲಿನ ಬೆಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರತೀ ಪ್ರದೇಶದ ಆಹಾರವೂ ಭಿನ್ನ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಲೆನಾಡಿನ ಆಹಾರ, ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿಯ ಆಹಾರವೆಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ನಾಲ್ಕನೆಯದು ಕಾಲಿಕವಾದುದು. ಮಳೆಗಾಲ, ಚಳಿಗಾಲ ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಶೀತೋಷ್ಣಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ದಿನದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದ ಆಹಾರ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನನುಸರಿಸಿ ಬೆಳಿಗಿನ ಉಪಾಹಾರ (breakfast), ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ (Lunch), ರಾತ್ರಿ ಊಟ (Supper) ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಉಪಾಹಾರದ ರೂಢಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರದು ಎರಡು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಗಂಜಿ ಊಟ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲತ್ತು. ಐದನೆಯದು ರೂಪಾಧಾರಿತವಾದುದು. ಆ ಪ್ರಕಾರ ಘನರೂಪದ ಆಹಾರ, ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದಲ್ಲದೆ ಗುಂಡಾಕಾರ (ಮುದ್ದೆ), ಚಕ್ರಾಕಾರ (ರೊಟ್ಟಿ ದೊಸೆ). ಚೌಕಾಕಾರ, ಘನಾಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿಯೂ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ಆರನೆಯದು ನಿತ್ಯಾಹಾರ, ವಿಶೇಷಾಹಾರ ಎಂಬ ವರ್ಗೀಕರಣ. ಊಟ ನಿತ್ಯಾಹಾರ. ಔತಣ / ಭೋಜನ ವಿಶೇಷಾಹಾರದ ಪರಿಭಾಷೆಗಳು. ಹೆಚ್ಚು ಮದುವೆಗಳಂಥ ದಿನಗಳದ್ದು ವಿಶೇಷಾಹಾರ. ಇದು ಅವರವರ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ನಿತ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರ ವಿಶೇಷಾಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಳನೆಯದು ಆರ್ಥಿಕ ವಿಂಗಡಣೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರ ಬಡವರ ಆಹಾರ, ಶ್ರೀಮಂತರ ಆಹಾರ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ

ಅಂಬಲಿ, ಗಂಜಿ ಬಡವರ ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ ಬೋನ ಶ್ರೀಮಂತರ ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಈಗ ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳು ಶ್ರೀಮಂತರ ಆಹಾರ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ. ಜಾನಾಂಗಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮತಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿಯೂ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿಂದರೆ ತನ್ನ ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರದ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಜಿಯ ಉಪಯೋಗದ ಶೋಧ ಮಹತ್ತರವಾದುದೆಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಮಾನವ ತನ್ನ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂದ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಜ್ಞಾನ, ರುಚಿಪ್ರಜ್ಞೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ದೇಶೀಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಈಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬೆಳೆಕೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬಳಕೆಗೆ ತರಬೇಕಿದೆ.

ಆಹಾರ, ಅದರ ರುಚಿ ಮೂಲತಃ ನಾಲಗೆಗೆ 'ವಿಷಯ' ವಾದುದು. ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ 'ವಿಷಯ' ವಾಗಿ ಸಂತ್ಯಪ್ತಿ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಅದರ ಪರಿಮಳ (Flavour) ಮೂಗಿಗೂ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ರೂಪ ಕಣ್ಣಿಗೂ, ಸ್ಪರ್ಶ ಕೈಗಳಿಗೂ ಕರಿದ ಚಕ್ಕುಲಿಯಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ನಾದ ಕಿವಿಗೂ ಮುದವನ್ನೀಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿರುವುದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಗುಣ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿರುವುದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಣ. ಆಹಾರ ಜೀವಿಯ ಜೀವಿತಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ದೊರಕಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಅದು ಆಹಾರದ ಚರ್ಚೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಆಯಾಮವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಆಹಾರಗಳೇ ಔಷಧಿಗಳೂ ಆಗಿವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಪೌಷ್ಟಿಕವಲ್ಲದೆ, ಕಲಬೆರಕೆಯ ಶುಚಿಯಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ರುಚಿಯಾಗಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು 'ಅಧರಕ್ಕೆ ಕಹಿ, ಉದರಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ' ಎಂಬಂತಿವೆ. 'ಹಿತ ಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್, ಋತ್'

ಭುಕ್ 'ಎಂಬ ವಿವೇಕವಾಣಿಯಂತೆ ಸವಿಯಾದದ್ದನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದದ್ದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ದೋಗವಿಲ್ಲ
ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ

ಎಂಬ ಗಾದೆ ಆಹಾರ - ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದ, ಜನಾಂಗದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೂ ಇದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ 'ಊಟ ಆಯಿತೇ ?' 'ತಿಂಡಿ ಆಯಿತೇ ?' 'ಟೀ ಕುಡಿದಿದಾ?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಊಟ - ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಕರೆಯುವುದು, ಕರೆದಾಗ ಹೋಗುವುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಕೋಟಿ ವಿದ್ಯೆಗಿಂತ ಮೇಟಿ ವಿದ್ಯೆ ಮೇಲು
ಮೇಟಿಯಿಂ ಲೋಕದ ರಾಟಿ ನಡವುದು

ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ದೇವರೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅನ್ನದೇವರ ಮುಂದೆ ಇನ್ನು ದೇವರು ಉಂಟೆ
ಅನ್ನವಿರುವತನಕ ಪ್ರಾಣವೀ ಜಗದೊಳು ಅನ್ನವೇ ದೈವ

ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞನೇ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅನ್ನದ ಋಣವನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮೌಲ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಉಪ್ಪು ಕೊಟ್ಟವರನ್ನು ಮುಖ್ತಿನ ತನಕ ನೆನೆ' ಎಂದು ಹಿಂದಿನವರು ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪಂಪ ತನ್ನ 'ಭಾರತ' ದಲ್ಲಿ ಕರ್ಣನ ಪಾತ್ರದ ಮೂಲಕ ಈ ಮೌಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿರಿದಾದ ಭಾಷ್ಯವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುಪಾಲು ಜನರಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ಮಹಿಳೆಯರು. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಭಾರತೀಯರು ಪರಂಪರಾಗತವಾದ ಅರವತ್ತನಾಲ್ಕು ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಂದು ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿರುವ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವವರು ಗಂಡಸರಾದ ನಳ ಮತ್ತು ಭೀಮ ಅಡುಗೆಯ ಆದರ್ಶವೆಂದರೆ ಅದು ನಳಪಾಕ. ಇದು ನಿತ್ಯ ಅಡುಗೆ

ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಅಪಚಾರ. ಅಥವಾ ತಮಗೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಬರುವ ಗಂಡಸರು ಅದನ್ನು ಹೆಂಗಸರ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಅವರು ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವಂತಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಾನಾದರೂ ಕೆಲವು ಮನುಷ್ಯರು ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೂ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ (ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಉಭಯಾಹಾರಿ)ಗಳೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಪರವಾಗಿರುವವರು ಮನುಷ್ಯ ಮೂಲತಃ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ; ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡ್ಲೆ ಗೆಣಸು ತಿಂದುಕೊಂಡಿದ್ದವನು; ಅನಂತರ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರದ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡಿದುದು ಮನುಷ್ಯ ಸಂವೇದನೆಯ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ. ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡುದು ಬುದ್ಧ ಮಹಾವೀರರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ. ತಾನು ಬೇರೆಯದನ್ನೂ ತಿಂದು ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕೊಂದು ತಿನ್ನುವುದು ಸರಿಯೇ ? ಎಂದು ಮನುಷ್ಯ ಚಿಂತಿಸಿದುದು ಮಹತ್ವದ್ದೇ. ಹಿಂಸೆಯ ಸ್ಪರ್ಶವೇ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯವೇ ? ಸಸ್ಯಗಳೂ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಅವರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಈ ಸಂಗತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯದರ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಹಿಂಸೆ ಮಾಡದ ಹಾಗೆ ಇರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಅವರ ಮೇಲಿದೆ.

ಇದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರತಮ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದೊಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದ ಶ್ರೇಣೀಕೃತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದೂ ಆಗಿದೆ. ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವರು ಅಶುದ್ಧರೂ ಕೆಳಗಿನವರೂ, ಮಾಂಸ ತಿನ್ನದವರು ಶುದ್ಧರೂ ಮೇಲೂ ಎಂದು ಆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದೆ. ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವರು ಮೇಲು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವರು ಕೀಳು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಜಾತಿಯ ಮೇಲು ಕೀಳಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿದಂತಹ ಬಸವಣ್ಣ 'ಹೊಲಸು ತಿಂಬವ ಹೊಲೆಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸಾತ್ವಿಕವಾದುದು; ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಾಮಸಿಕವಾದುದು; ಇವು ತಿನ್ನುವವರ ಗುಣಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಸರಳವೂ ಸಹಜವೂ ಆಗಿದ್ದ ಆಹಾರದ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಕೀರ್ಣವೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿವೆ.

ತಾಲೆಗಳ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಯೂಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ನೀಡಬೇಕೋ ಹಾಲು ನೀಡಬೇಕೋ ಎಂಬ ಅನಗತ್ಯ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಸ್ವತಃ ಮಕ್ಕಳ ಆಯ್ಕೆಗೇ ಯಾವ ಬೆಲೆಯನ್ನೂ ಕೊಡದ, ಪೋಷಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ, ಆಹಾರತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದ ಏಕಮುಖ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸರ್ವಸಂಗಪರಿತ್ಯಾಗಿಗಳಾದ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳು ಉಗ್ರೋಗ್ರ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದುದು, ಜ್ಞಾನಪೀಠಪುರಸ್ಕೃತರಂಥವರು ಬೀದಿಗಳಿದುದು ಆಹಾರವೆಂಬುದು ಕೇವಲ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಜಾಹಹೀರು ಪಡಿಸಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ನೆಲವು ಬಯಲು, ಮಲೆ ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮಲೆನಾಡಿನ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ಮೂರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟಿದ್ದು ಚಾಮರಾಜನಗರದಿಂದ ಬೆಳಗಾವಿಯವರೆಗಿನ ಒಂಬತ್ತು ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಐವತ್ತೆಂಟು ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿದೆ. ಆದರೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು, ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಮಲೆಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಲೆನಾಡು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಪತ್ತಿದ್ದು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಪೂರ್ಣವೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವೂ ಆದ ಆಹಾರ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. ದ್ರವರೂಪದ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ
2. ಘನರೂಪದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ
3. ಪಾನೀಯ
4. ಇತರೆ

1. ದ್ರವರೂಪದ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ :

ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಂಬಲಿ, ಗಂಜಿ, ಪಾಯಸಗಳಂಥವು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ರಾಗಿಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲಾಗದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಂಬಲಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಬಡವರ ಆಹಾರವೆಂದೂ ಇದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. 'ಅಂಬಲಿ ಕುಡಿದರೂ ಗಂಡನ ಮನೆ ಲೇಸು' ಎಂಬ ಮಾತು ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ 'ಅಂಬಲಿ ಹಬ್ಬ' ವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಜಿಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚಿನಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ (ಕುಚ್ಚಲಕ್ಕಿ / ಕುಸಲಕ್ಕಿ) ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕೆಲವರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸುವ ಮೂಲಕ 'ಕಾಯಿಗಂಜಿ' ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೆಂತೆಗಂಜಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಗಂಜಿ, ಸಾಸಿವೆಗಂಜಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ರವೆ ಮತ್ತು ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇವಲ್ಲದೆ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಗಂಜಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸಲರು ಬಗಿನೆ ಗಂಜಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಗಿನೆ ಮರದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹದಿನೈದುದಿನಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಅನಂತರ ಹೊರತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಕೊಚ್ಚಿ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಪುಡಿಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ತೆಳುಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಿಳಿ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಗಂಜಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿಯರು ಮತ್ತು ಗಾಮೊಕ್ಕಲು ಜನರು ತಾಳೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಂಜಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಬಿಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ತಾಳೆ ಮರವನ್ನು ಕಡಿದು, ಹೊರಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಒಳದಂಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಒಣಗಿದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಪುಡಿಮಾಡಿ, ಅದರಿಂದ ಗಂಜಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮರದ ಪುಡಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಅಪರೂಪ ಮತ್ತು ಅಶ್ಚರ್ಯಕರ. ಕಾಡಿನ ಜನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಏನಲ್ಲವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದುದನ್ನು ಇದು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಈ ಎರಡು ಮರಗಳಿಂದ ಮದ್ಯ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಈ ಜನರು ಆ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರೂ ಆಗಿದ್ದು ಅವು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುವ ಸತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದನ್ನು ಈ ಜನರು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅರುಹುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಒಳಿತೆಂದು ತಿಳಿದು ಕೆಲವು ಜನಾಂಗದವರು

'ಗಂಜಿ ಊಟ' ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗಂಜಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಬಲಿಯ ಜೊತೆ ಗಂಜಿಯೂ ಬಡವರ ಆಹಾರವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಂತ್ರಸ್ತರಿಗೆ 'ಗಂಜಿ ಕೇಂದ್ರ' ಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚು ಮತ್ತು ರವೆಯಿಂದ ಪಾಯಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತುಳುವರು ಇದನ್ನು ಸಿಯಾನ , ಪರಮಾನ್ನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗೋಧಿ ಶಾವಿಗೆಯ ಪಾಯಸವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾರ್ಲಿ / ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯಿಂದಲೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಕೀರು ಅತವಾ ಕೀರು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬೇಳೆ, ಗಸಗಸೆ, ಮಾವು, ಹಲಸು, ಗಣಸು, ಸೋರೆಗಳಿಂದಲೂ ಪಾಯಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಯಸ ಸಿಹಿ ಆಹಾರ. ಆದರೆ ಮಲೆನಾಡಿನ ವೈಷ್ಣವ ಒಕ್ಕಲಿಗರು ಕೊಡಾಮಾವಾಸ್ಯೆಗೆ ಸಿಹಿ, ಸಪ್ಪೆ ಎಂಬ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಪಾಯಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಬಲಿ ಮತ್ತು ಗಂಜಿ ಬಡವರ ಆಹಾರವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಪಾಯಸ ಬಡವ, ಶ್ರೀಮಂತರಿಬ್ಬರಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹಬ್ಬ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಂಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಲ್ಲದೆ ತಿಥಿಯಲ್ಲೂ ಪಾಯಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ದ್ರವರೂಪದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

2. ಘನರೂಪದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ :
ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರು, ಹುಳಿ, ಗೊಜ್ಜು ತಂಬುಳಿಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಸಾಂಬಾರು ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ ಸಾರು ಆಗಿದೆ. ಜನಪದರು ಎಸರು, ಉದಕ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕನ್ನಡ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೋಗರ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಉದಕ ಎಂದರೆ ನೀರು ಎಂದರ್ಥ. ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಈ ಹೆಸರನ್ನು ಬಳಸುವವರು ಉಪ್ಪೆಸರನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೀರು (ಉಪ್ಪೀರು) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಂಬಾರಿನ ಮೂಲರೂಪ ನೀರೇ ಆಗಿದ್ದಿರಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಕಾಳು, ಕಾಯಿಪಲ್ಟೆ, ಸೊಪ್ಪು, ಗೆಡ್ಡೆ

ನಾರು - ಬೇರು, ಅಣಬೆ, ಕಳಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೋಗರಿ, ಅಲಸಂದೆ, ಅವರೆ, ಹಸಿರು, ಕಡಲೆ, ಹುರುಳಿ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಸಾಂಬಾರು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೋಗರಿ, ಅಲಸಂದೆ, ಅವರೆಯ ಹಸಿಕಾಳುಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲಸಂದೆಯ ಹಸಿಕಾಳನ್ನು ತಡಗುಣಿ ಎಂದೂ ಅವರೆಯ ಹಸಿಕಾಳನ್ನು ಸ್ವಾಡಿಗಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೋಗರಿಬೇಳೆ ಸಾಂಬಾರು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಬದನೆ, ಬೆಂಡೆ, ಹೀರೆ, ಹಾಗಲ, ಕುಂಬಳ, ತೊಂಡೆ, ಬಾಳೆ, ಸೌತೆ, ಟೀನಿ, ಬೊನಗರೆ, ಮುರುಗನಹುಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಸಾಂಬಾರು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಸಲೆ, ಹರಿವೆ, ಮುಳ್ಳಿ, ಇಲಿಕಿವಿ, ಕರಡಿ, ಚಗಚಿ, ಕೆಸುವು, ವನಗನೆ, ಗಣಕೆ, ಕೀರೆ, ಬೊನಗರೆ, ಕಾಡು ಸಾಸಿವೆ, ನುಗ್ಗೆ ಸೀಗೆ, ತುಂಬೆ, ಹಾಗಲ, ತೊಂಡೆ, ಕುಂಬಳ, ಅನ್ನೆ, ಹುಣಸೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಡುಕುರುಬರಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಇಂತ ಅರವತ್ತು ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಪ್ಪುನೀರಿಗೆ ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಕೆಸುವಿನ ಚೀಪು, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ ಬೆಲೆ ಗೆಣಸು, ಹೆಡ್ಗಣಸು, ಬಾಳೆದಿಂಡು ಕೀರೆಬೇರು, ದಗೆಳೆದಂಟು ಇತ್ಯಾದಿ ಗೆಡ್ಡೆ - ನಾರು - ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ಯಾವೆ ಕಳಲೆ, ವಾಟ್‌ಕಳಲೆಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಿ ಅಣಬೆ, ಹೆಗ್ಗಲಣಬೆ, ಚುಳ್ಳಣಬೆ, ಶಾಸರ್ಕನಣಬೆ, ಕಾರಕಟ್ ಅಣಬೆ, ಆನೆ ಕೆಚ್ಚಲು ಅಣಬೆ (ಅರಳಿ ಮರದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ), ಬಿದಿರು ಮುಂದೆ ಬೆಳೆವ ಕಟ್ಟಿ ಅಣಬೆ, ಹುತ್ತ ಅಣಬೆ, ಮರ ಅಣಬೆ ಅಥವಾ ಕೊಳೆತ ಬೇರುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆವ ಬೆನಕನ ಅಣಬೆ, ಮರಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆವ ಪಾಡಿ ಅಣಬೆ, ಗೊಬ್ಬರದ ಅಣಬೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಣಬೆಗಳಿಂದ ಸಾಂಬಾರು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅಣಬೆ ಮಾಂಸ ತಿಂದ ಅನುಭವ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಮುಖ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಸಾಂಬಾರುಗಳು ಹುಣಸೆರಸಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಮಾಡುವ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಸಾರು, ಅದಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವ ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ

ಮಾಡುವ ಲಿಂಬೆಸಾರು, ಹುರುಳಿ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಮೊಳಕೆ ಹುರುಳಿ (ಮೊಳುಳ್ಳಿ) ಸಾರು, ಹುರಿವವರೆ, ಹುರಿದುರುಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹುರಿದು ತಿರುವಿದ ಕಾಳು ಸಾರು, ನೀರುಗೊಜ್ಜಿನ ಸಾರು, ಹಲವು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಾಡುವ ಬೆರೆಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು, ಬಿದಿರುಕಡಲೆಸಾರುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬಡೆದು ಮೂಡಿದ ಬಿದಿರಿನ ಮೊಳಕೆಯನ್ನು ಚೂರುಚೂರಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಅನಂತರ ಸಾಂಬಾರು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿಕಡಲೆ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲೆನಾಡಿಗರಿಗೆ, ಅರೆಮಲೆನಾಡಿಗರಿಗೆ ಇದು ಬಹುಪ್ರಿಯ. ಉಪೋತ್ತನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಸಾಂಬಾರು : ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಸದ್ಭಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲೆನಾಡಿಗರು ಕೆಲವು ಸಾಂಬಾರುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ನ ಮಾಡಿ ಬಸಿದ ಗಂಜಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ ಮಾಡುವ ಗಂಜಿಸಾರು (ಪೆಳದ್ಯ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ), ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು ಬೆರೆಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಿ ತಯಾರಿಸುವ ಕಲಗಚ್ಚಿನ ಸಾರು, ಹುರುಳಿ, ಕಡಲೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಹುರುಳಿಕಟ್ಟಿನ ಸಾರು, ಕಡಲೆಕಟ್ಟಿನ ಸಾರುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಮಲೆನಾಡಿಗರು ಹುರುಳಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರ. ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹುರುಳಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಹುರುಳಿಯ ಸತ್ತಾಂಶ ತಮಗೂ ಸೇರಲೆಂದು ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಸಾಂಬಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಸಾಂಬಾರುಗಳು : ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣಿ, ಜಲಚರಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಾಂಬಾರು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಳಿ, ಪಾರಿವಾಳ, ಕೆಂಬೂತ, ಬಾವಲಿ, ನವಿಲು, ಮುಳ್ಳುಹಕ್ಕಿ, ಕೊಕ್ಕರೆ ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನೂ ಆಡು, ಕುರಿ, ಹಂದಿ, ಕೋಣ, ಹಸು, ಜಿಂಕೆ, ಮೊಲ, ಕಾಡುಬೆಕ್ಕು, ಆಮೆ, ಉಡೆ, ಮುಂಗುಸಿ, ಕೋತಿ, ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣ, ಹಾವು*, ಮುಳ್ಳುಹಂದಿ, ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನೂ ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊರವೆ, ಬಾಳೆ, ಗೆಂಡೆ, ಮೆಳ್ಳಿ, ಹಾವುಮೀನು ಮುಂತಾದ ಮೀನುಸಾಂಬಾರಲ್ಲದೆ ಕರಿಮೀನು ಸಾಂಬಾರನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು ಸಿಗಡಿಸಾರು. ಇದನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿದ್ಧಿಜನಾಂಗದವರು ಚಗ್ಗಿ (ಕೆಂಪು ಇರುವೆ) ಸಾರು

* ಗಲ್ಲ ದಪ್ಪಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೇರೇಹಾವಿನ ಸಾಂಬಾರು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ

ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಆಫೀಕಾಮೂಲದ ಕುರುಹಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೆ ಕಡಜದ ಮೊಟ್ಟೆಸಾರನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಕುಯ್ದು ಮೊಟ್ಟೆಸಾಂಬಾರು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ, ಮೀನುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಜೊತೆಗೆ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಕೆ ಮಾಂಸದ ಸಾರು, ಬೆರಕೆ ಮೀನಿನ ಸಾರುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಬೆರಕೆಮೊಟ್ಟೆಸಾಂಬಾರೂ ಇದೆ.

ಸಾಂಬಾರಿನ ಮತ್ತೆರಡು ಬಗೆಗಳು : 1) ಉಪ್ಪೆಸರು / ಉಪ್ಪೆ ನೀರು / ಉಪ್ಪುಸಾರು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಉಪ್ಪೆಸರು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಳುಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಕೋಳಿ ಉಪ್ಪುಸಾರು, ಮಾಂಸದ ಉಪ್ಪುಸಾರುಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 2) ತಿಳಿಸಾರು : ಕಾಳು, ತರಕಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಮಾಡುವ ಸಾಂಬಾರು ಇದು ಹುಳಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಕರ್ಜಿಹಣ್ಣು ಕಲ್ಲುಸಂಪಿಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿಳಿಸಾರು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೊಜ್ಜು : ಇದು ಸಾಂಬಾರಿನಂಥದೇ ಮತ್ತೊಂದು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥ. ಸಾಂಬಾರಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗೊಜ್ಜು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗೊಜ್ಜುಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಬದನಕಾಯಿಗೊಜ್ಜು ಹಲಸಿನಕಾಯಿಗೊಜ್ಜು ಕಾಡುತೊಂಡೆಗೊಜ್ಜು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಗೊಜ್ಜು ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು ನೆಲಮಾವಿನ ಗೊಜ್ಜುಗಳು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗೊಜ್ಜುಗಳು. ಕರಿಮೀನುಗೊಜ್ಜು ಸಿಗಡಿಗೊಜ್ಜು ಕಲ್ಲೇಡಿಗೊಜ್ಜು / ಕಲ್ಲೇಡಿಸಿಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗೊಜ್ಜುಗಳು.

ಹುಳಿ : ಗೊಜ್ಜಿನಂತೆಯೇ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಹುಳಿಗಳೂ ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಹುಳಿಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ. ವರಸಣಿಗೆ, ಗೆಣಸು, ಹಡಿಗೆಗೆಣಸು, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಬಣ್ಣದ ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಹುಳಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿಕಡಲೆ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕು ಮಾಡುವ ಕಡಲೆಹುಳಿ (ಕಳ್ಳವುಳಿ) ಮೈಸೂರು, ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಲಿಂಗಾಯಿತರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಮಾಡುವ ಉಪ್ಪುಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವ ಚಂಡ್ರುಳಿ, ಚಂಡ್ರುಳಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಸೇರಿಸಿ

ಮಾಡುವ ಸಾಸಿವೆ ಹುಳಿಗಳು ತುಳುವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದುದು ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಕಳಲೆಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ. ಮೀನಿನ ಹುಳಿ, ಒಣಮೀನಿನ ಹುಳಿಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರಹುಳಿಗಳು.

ಕಾರಗಳು : ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತವಾದಾಗ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯೆಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾದ ಹುರುಳಿಕಾರ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾರಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾದ ಕೋಳಿಕಾರ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತ.

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗಾಗಿ ಕೀಳನ್ನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಾರ, ಹೊಳೆಗಾರನ ತೊಗಟೆಯ ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಂಬುಳಿ : ಇದು ಮಲೆನಾಡಿನ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರವಾದುದು. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಒಂದೆಲಗೆ ಇಲಿಕಿವಿ (ಅದರ ಆಕಾರ ಇಲಿಕಿವಿಯಂತಿದೆ) ದೊಡ್ಡವತ್ತೆ, ಕಾಕಿಸೊಪ್ಪು, ವಿಟಮಿನ್ ಸೊಪ್ಪು, ಸಂಬಾರಬಳ್ಳಿಸೊಪ್ಪು, ಕಬ್ಬಿಣಸೊಪ್ಪು ಅಲಸಂದೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತ್ಸರ್ಯ ಎಂಬ ಉದ್ದನೆಯ ಪರಿವಳಿಯುಕ್ತ ಎಲೆಯಿಂದಲೂ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆದ್ದಂಬೆ ಎಂಬ ಇದೇ ರೀತಿ ಇರುವ ಎಲೆ ಇದೆ. ಅದು ಸೋಕಿದರೆ ಚರ್ಮ ಉರಿಯುತ್ತದೆ; ತಿಂದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎರಡರ ಭೇದ ತಿಳಿದವರು ವಾತ್ಸರ್ಯಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಲ್ಲರು. ಅಂತೆಯೇ ದಾಳಿಂಬೆ ಕುಡಿ, ಅತ್ತಿತೊಗಟೆ, ಕಾಡುತೊಂಡೆ, ನೆಲಮಾವು, ವಾಟೆಮರದ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಬೇಳೆಗಳಿಂದ ತಂಬುಳಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಬುಳಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ.

ತುಳುವರು ಕೊದ್ದು ಎಂಬ ಖಾದ್ಯ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ಎಂಬುದೂ ಇದೆ.

3) ಪಾನೀಯ : ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಪಾನೀಯ, ಮದ್ಯಪಾನೀಯ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಮೊದಲನೆಯದು, ಸರ್ವಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರವಾದುದು ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗಿಸುವ, ಜೀರ್ಣೋಷಕ

ಜಲಕ್ಕೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಯಾಮವೂ ಇದೆ. ಅದು ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧತೆಗೆ ಸಂಕೇತ. ಪಾಪನಾಶಿನಿ, ಗಂಗೆ ಎನಿಸಿದೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಮೊದಲು ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲೆನಾಡಿಗರು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಆಸರು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಅಕ್ಕಚ್ಚಿನ ನೀರು ಎಂದು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸೊಗದ ಬೇರು ಹಾಕಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಜೀರಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರು, ಶುಂಠಿ ಬಿಸಿನೀರು, ವೆಂಣಸಿನ ಬಿಸಿನೀರು, ಕಾಚು ಹಾಕಿದ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು, ಪುನರ್ಪುಳಿ ಶರಬತ್ತು ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಶರಬತ್ತನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲದ ಪಾನಕ, ಬೇಲದ ಪಾನಕ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಪಾನಕ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಪಾನಕ, ದಾರಕಾಯಿಪಾನಕ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಪಾನಕ, ಬಿಸಿನೀರು ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ, ಬೇರೈದ್ದಿನ ಗಿಡದ ಪಾನಕ, ಮುಳ್ಳಣ್ಣಿನ ಪಾಲಕ, ಹಾಡುಪಾನಕ, ಮಿಣಕೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪಾನಕಗಳಿವೆ. ಕೆಂಪುಕೈ, ಬೆಲ್ಲಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ತನುವನ್ನೂ ಚೆಟ್ಟೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೀಯಾಂಬರವನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ, ಒಂದೆಲಗದ ಕಷಾಯ, ಅತ್ತಿಕಷಾಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತುಳುವರು ರಾಗಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಷಾಯ ಈಗ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಳನೀರು ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಮಲೆನಾಡಿನ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮದುವೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಹ್ವಾನಿತರಿಗೆ ಪಚ್ಚಕ್ಕರ್ಪೂರ ಹಾಕಿದ ಎಳನೀರು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇರದ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಳನೀರೇ ಆಧಾರ. ಇಂಥದೇ ಮತ್ತೊಂದು ನಿಸರ್ಗ ದತ್ತ ಪಾನೀಯ ಹಾಲು. ಆದರೆ ಎಳನೀರು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ, ಹಾಲು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ. ಹಾಗಿದ್ದೂ ಹಾಲು ಸಸ್ಯಾಹಾರ! ನೀರಿನಂತೆ ಹಾಲೂ ಶುದ್ಧತೆಗೆ, ಪಾವಿತ್ರತೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಕೇತ. ಕನ್ನೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ದಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಹಾಲಿನಿಂದ ಧಾರೆ ಎರೆದುಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಎಮ್ಮೆ ಹಸುಗಳ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರು ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಚಿಕ್ಕಮಗುವಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕತ್ತೆ ಹಾಲನ್ನೂ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ (ಹಿಂದೆ ಬೆಲ್ಲ) ಹಾಕಿ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಏಲಕ್ಕಿ, ಪಚ್ಚಕ್ಕರ್ಪೂರ, ಗೆಸೆಗೆ

ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿ ಹಾಲನ್ನೂ ಕುಡಿಯುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕೂಡ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾನೀಯ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ವ್ಯಾಪಾರದ ಸರಕಾಗಿವೆ.

ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತೊಂದು ಪಾನೀಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಇದೂ ಮೂರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಚಹ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ ಆಧುನಿಕ ಪಾನೀಯಗಳು. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇದು ಉದ್ಯಮೀಕರಣಗೊಂಡಿದೆ. ಮಲೆನಾಡಿಗರು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಫಿ, ಜಿಗಟೆಕಾಳಿನ ಕಾಫಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಾವು, ಬಾಳೆಗಳಿಂದ ರಸಾಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೆಂತ ಅಣಿ, ಕೇಸರಿ ಎಲೆಹಾಲು, ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಪಾನೀಯವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಕುರಿಯ ಕಾಲು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಡಿಕಷಾಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪಾನೀಯಗಳು.

ಮದ್ಯಪಾನೀಯ : ಅಕ್ಕಿಬೋಜ / ಅಕ್ಕಿ ಹೆಂಡ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಹೆಂಡ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಧಾನ್ಯಾಧಾರಿತ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನು ಕುಡಿದ ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ಹಾಲು ಮೂರವ್ವಿನ ಪ್ರಸಾದ ಎಂದು ಕರೆದು ಪಾವಿತ್ರತೆಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಮುಖವಾದ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬಗಿನೆ, ಈಚಲು, ತಾಳೆ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಮರಗಳಿಂದ ಇಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಳ್ಳು, ನೀರಾ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಲ್ಲವ / ಪೂಜಾರರು ಬಗಿನೆ ಮರದ ಹೆಂಡವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಈಡಿಗರು ಈಚಲು ಮರದ ಹೆಂಡವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಚಲು ಮರ ಮತ್ತು ಹೆಂಡದ ಸಂಬಂಧದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಈಚಲು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಹಾಲು ಕುಡಿದರೂ ಹೆಂಡ ಕುಡಿದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬ ಮಾತು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸದಿಂದಲೂ ಮದ್ಯತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿಗೆ ಉತ್ತತ್ತಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ,

ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಪಚ್ಚೆಪೂರ್, ಕಲ್ಲಾರು, ಕೇಸರಿ, ಗಸಗಸೆ, ಖರ್ಜೂರ, ಎಲಕ್ಕಿ, ಕೊಬ್ಬರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ರಾಮರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಾವೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಕಡಿವೆ ಮಾಡುತ್ತದೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಬಂಫಿಯ ಬದಲು ಸೋಮಲತೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸೋಮರಸ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಮರಸವನ್ನು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಸೋಮರಸವನ್ನು ಸಂಸಾರಿಗಳು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಸಾರಾಯಿ, ಸರಾಪು/ಬು, ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಮದ್ಯಪಾನೀಯವೂ ಇದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದುದು.

4. ಇತರೆ : ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. 'ಒಂದು ಲೋಟ ಮೊಸರು ಒಂದು ವರ್ಷ ಆಯಸ್ಸು' ಎಂಬ ಮಾತೊಂದಿದ್ದು ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತಿದೆ. ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ ತುಪ್ಪ ವಿಶೇಷ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಗೃಹಸಂಜೀವಿನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಂದಿಸುಂಟಿಗೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಅದರ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹಂದಿತುಪ್ಪವೆಂದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎತ್ತಿನ ಹೆಗಲ ಊತ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಔದ್ಯಮೀಕರಣವೆಂಬುದು ಲಾಭದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಬಂಡವಾಳಗಾರರನ್ನು ಒಂದು ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಯಜಮಾನರನ್ನಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದು ಜಾಗತೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ 'ಜಾನಪದ ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣ' ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಜಾನಪದವನ್ನು ಸರಕಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮಾರಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಚಿಂತನೆ ನಡೆದಿದೆ. ಜನಪದ ಆಹಾರ ಆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಈಗಾಗಲೇ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿವೆ. ಯಾರ ಕೈಗೂ ಸಿಗದ ಗಾಳಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದರೆ ಹಣವುಳ್ಳವರು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಬದುಕಬಹುದು.

ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಜನರ ಜೀವನಕ್ರಮವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವವರು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಶ್ರಮ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ಯೋಗವಂತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಹೊರಗೆ

ದುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶ್ರಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅವರಿಗಿದೆ. ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ನಗರಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರೂ ನಗರದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಹಾರದ ಔದ್ಯಮೀಕರಣಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಕ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಪೊಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವುದೂ ಈಗ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಪರಿಕರಗಳ ಮಾರಾಟವೂ ನಡೆದಿದೆ.

ಇತರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಆಹಾರದ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿಯೂ ವಿದೇಶೀ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವೇ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿದೆ. ವಿದೇಶೀ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚುಗಾರಿಕೆಯದೇನಿಸಿದೆ. ದೇಶೀ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಹುತೇಕ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಭಾರತದ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಜನಪದ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಆಹಾರದ ಈ ಬಗೆಯ ತರತಮವನ್ನೇ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು 'ರಾಮಧ್ಯಾನ ಚರಿತ್ರೆ' ಎಂಬ ಕಾವ್ಯವನ್ನು ಬರೆದ ಕನಕದಾಸರು ಬಹು ಹಿಂದೆಯೇ ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ವಾಗ್ವಾದ ಒಂದನ್ನು ಹುಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠವೆಂದು ಅವಮಾನಕ್ಕೊಳಗಾದ ರಾಗಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಂತೆ ಇಂಥ ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಆಹಾರ, ದೇಶೀ ಆಹಾರಗಳ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಜನಪದ ಆಹಾರದ ಔದ್ಯಮೀಕರಣದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಪರಿಣತರಿಗೆ ಕೈತುಂಬ ಕೆಲಸ ನೀಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನವೀನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಜಾಗ್ರತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿದೇಶಿಯರು ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ನೋಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಮಾಮೂಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ನಾಲಿಗೆ ಕೆಟ್ಟವರು ರುಚಿ

ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಇಂಥ ಆಹಾರ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜನಪದ ಆಹಾರದ ಔದ್ಯಮೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಿದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಶಕ್ತಿ ಸಂಘಗಳಂಥವು ಈ ಔದ್ಯಮೀಕರಣದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜನಪದ ಆಹಾರದ ಔದ್ಯಮೀಕರಣದಿಂದ ಬಂಡವಾಳಗಾರರಿಗೆ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ವ್ಯಾಪಾರದ ಎಲ್ಲ ತಂತ್ರಗಳನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ಅದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಪರಿಣತರು ಕೇವಲ ಕೂಲಿಗಾರರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜನಪದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಜಾಹೀರಾತು ಮತ್ತಿತರ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಬಂಡವಾಳಗಾರರು ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಾಗ ಬೆಲೆಯೂ ದುಬಾರಿಯಾಗಿ ಜನಪದರ ಆಹಾರ ಅವರಿಂದಲೇ ದೂರವಾಗಬಹುದು. ಮಲೆನಾಡಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಕಾಡಿನ ನಾಶವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಜನಪದ ಆಹಾರದ ಔದ್ಯಮೀಕರಣದ ಹಿಂದೆ ಜಾನಪದದ ಉಳಿವಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಇದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಜನಪದ ಆಹಾರದ ಉಳಿವಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಾದೇಶಿಕತೆ, ಜಾನಾಂಗಿಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅದರ ಜಾನಪದ ಸತ್ವವೇ ನಾಶವಾದಾಗ ಜಾನಪದ ಉಳಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಡಿಯಾಗಿ ಆಹಾರದ ಔದ್ಯಮೀಕರಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳ ಕೊಳೆನ ಬಗೆಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ ಜನರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಪದ ಆಹಾರಗಳ ಔದ್ಯಮೀಕರಣದ ಬಗೆಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಬೇಕು. ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನವರಿಗೆ ಅವುಗಳ ರುಚಿ ಹತ್ತಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು :

ರಾಜೇಂದ್ರ ಡಿ.ಕೆ. ಮತ್ತು ಗಿರಿಗೌಡ . ನಿ. 1991 'ಜಾನಪದ ಸಂಭಾವನ' ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ : ತಳುಕಿನ ವೆಂಕಣ್ಣಯ್ಯ : ಸ್ಮಾರಕ ಗ್ರಂಥ ಮಾಲೆ

ಶಾಂತಿನಾಯಕ 2006 'ಕಾಡಿನ ಆಹಾರ ಬೆಳೆ' ಹೊನ್ನಾವರ : ಜಾನಪದ ಪ್ರಕಾಶನ

ಅಂಬಳಿಕೆ ಹಿರಿಯಣ್ಣ ಮಲೆನಾಡಿನ ವೈಷ್ಣವ ಒಕ್ಕಲಿಗರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ : ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ

ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ (ಆಹಾರ - ಪಾನೀಯ) ಧಾರವಾಡ : ಕನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಪೀಠ

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಬರಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ !

- ಡಾ. ರಾಜೇಗೌಡ ಹೊಸಹಳ್ಳಿ

ಹಸಿಮಾಂಸ, ಗಡ್ಡೆಗೊಸು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಾಣಿ ಗುಣದ ಮಾನವನು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಬದಲಾದಂತೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಒಂದು ಲೋಕ ಲೋಕದೊಳಗೆ ಆಡೆಗಿರುವ ಸಕಲ ಜೀವಿ ವೈವಿಧ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಸಸ್ಯವಾಗಿರಲಿ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿರಲಿ ನೆರಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಸಕಲ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಮಾನವನಿಗೆ ತಿನಿಸುತ್ತಾ ಹೇಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು ಎಂಬುದು ಸಹಾ ಅಷ್ಟೇ ವಿಚಿತ್ರ. ಈ ವಿಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯವೂಯಿದೆ. ಅನುಕಂಪವೂ ಇದೆ. ಪರಿಸರ ಪುನಃ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ಇದೆ. ಪರಿಸರ ಲಯವೂ ಇದೆ. ಈ ಲಯದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪರಿಯನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಜಾನಪದೀಯವಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿದಂತೆ ಮಾತೃ ಸಂತ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರವೂ ಸಹಾ ಹಾಲುಣ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮರುವು ಹಾಲು ನೀಡಿದರೆ ಅದು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಗೆ ಸಮಾನವೆಂದು ನಮ್ಮ ಸಾಂಖ್ಯರು ತಾಂತ್ರಿಕರು ಮಾತೃವಿಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಗೂ ಸಮೀಕರಿಸಿ ಅನೇಕ ಥಿಯರಿಗಳನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ಯ-ಮಾಂಸ - ಮಿಥುನಗಳು ಸಮಾಜ ಅಂಗೀಕಾರ ವಿಚಾರಗಳು. ವಿವೇಕಾನಂದರಂತಹ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕರು ಕೂಡ ಆಹಾರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಂಧನವಿರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರಮ ಜೀವಿಗ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಸುಖಜೀವಿಗೆ ಮಾಂಸ ಅರಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮದ್ಯವಂತೂ ಅದರ ಅನೇಕ ಹಂತಗಳನ್ನು ಧಾಟುವಾಗ ಎತ್ತತ್ತಲೋ ಹೋಗಿ, ಬೆಳಗಾನ ಎದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ 'ನೀರಾ' ಕೂಡ ಇಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಮಾಂಸತಿನ್ನುವವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗೋವನ್ನು ತಿಂದರೆ ಸಾಕು ಮಿಥುನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜವು ಗಂಡಾದರೆ ಕೆಳಜಾತಿಯ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೂ ಶುದ್ಧನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಗೋಜಲಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಹೇಗೆ ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ವಿಚಾರಣೆಯ ವೀರಶೈವ ತತ್ವ ಹರಡುವ ಮುನ್ನ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರೂ ಮಾಂಸವನ್ನಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ದನವನ್ನು ಸಹಾ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಚರಿತ್ರೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಳವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದುದು ಹೇಗೆ ? ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ದನ, ಎಮ್ಮೆ ತಿನ್ನಲಿ ಊಟಾಗಿ ಕಂಡು ಭಾರತೀಯರು ಅದನ್ನು ತಿಂದರೆ ಕೀಳಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ? ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅವಲೋಕನ ಮುಖ್ಯ. ಅದಿರಲಿ ತಿನ್ನುವವರು ವಿನಾದರೂ ತಿನ್ನಲಿ, ಅದರ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗದೆ ಅಡುಗೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವಲೋಕಿಸಬಹುದೇನೋ !

ಕನ್ನಡನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ ಬಯಲುನಾಡು ಮಲೆನಾಡು, ಕರಾವಳಿ ಎಂದು ಸ್ತೂಲವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ ಜೋಳಗಳು ಪ್ರಧಾನತೆ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪುರಾಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಳಮಹಾರಾಜ ನಳಪಾಕ ಇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ, ಭೀಮಸೇನ ಅಡುಗೆ ಭಟ್ಟನಾಗಿದ್ದ ಈ ಅಡುಗೆ ಇಳಿಸುವ ಭಟ್ಟರು ಇಂದು ಸಹಾ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಭಟ್ಟರೆ ! ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಭಟ್ಟರೆಂಬ ಮಾತು ಸಸ್ಯಆಹಾರ ಮಾಡುವವರಿಗಷ್ಟೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರೂ ಈಗಿನ ಭಟ್ಟರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಭಟ್ಟರೆ ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆ ಗೋವು, ಕುರಿ, ಕುದುರೆ, ಕಡಿದು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ವಿಚಾರ ಹೊಸದಲ್ಲವಲ್ಲ ! ಇದು ಹೇಗೆ ಕೆಳಜಾತಿಯವರಿಗಷ್ಟೆ ಉಳಿದು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನದವನು ಮೇಲು ಎನಿಸಿಕೊಂಡನೆಂಬುದು ಸಹಾ ಚರಿತ್ರೆಯ ವಿಚಾರ. ಬೌದ್ಧರು ಕೂಡ ಮಾಂಸಹಾರ ನಿಷೇದಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಸರಳ ಸೂತ್ರದ ಬುದ್ಧನ ತತ್ವಗಳು ಭರತ ಖಂಡವನ್ನು ಆವರಿಸಿ, ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವೆಂದು ಒಡೆದು ಆಳುವ ಪರಿಯನ್ನು ನುಂಗಿದಾಗ ಶಂಕರನಾಗಲೀ ರಾಮಾನುಜನಾಗಲೀ ಮೌದ್ವನಾಗಲೀ, ಬಸವಣ್ಣನಾಗಲೀ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹೊಲಸು ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಹಂಗಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ದಾರವು ಎದೆ ಮೇಲೆ ಬಂದು, ಹಣೆ ಮೇಲೆ, ಎದೆ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ನಾಮ,

ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಾ ಒತ್ತಿ; ಸಮಾಜವು ನಾಮದೊಳಗೆ, ವಿಭೂತಿಯೊಳಗೆ ಪುನಃ ವಿಭಜಿತವಾದಾಗ, ದಾರಕ್ಕೊಂದು ಭಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಸವಣ್ಣನಂತವರು ಸಮಾಜಸುಧಾರಣೆಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದು ಸತ್ಯ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳು ಸಹಾ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಭಾರ ಹಾಕುತ್ತಿವೆ. ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ವಿಚಾರವೇ ಪುನಃ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜವು ಶೇಕಡ ಬಹುಪಾಲು ಯಾವ ಮತಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಸಿಗದೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಹೋಗಿರುವುದು.

ಈ ಉಳಿದ ವಲಯವೇ ಇಂದು ಶೂದ್ರರು ಮತ್ತು ಅತಿಶೂದ್ರರು. ಶೂದ್ರರೇನೋ ಪುನಃ ಅತ್ತ ಏರಲು ಹೋಗಿ ಇತ್ತ ಇಳಿಯಲು ಬೇಸರಗೊಂಡು ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಂದಿಯನ್ನೂ, ದನವನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಕೆಳವರ್ಗವು ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಬಿಡಲೊಪ್ಪದೆ ಉಳಿದು ಹೋಯಿತು. ಹೀಗೆ ಉಳಿದಾಗ ಹಂಗಿಗೂ ಒಳಗಾಗಿರುವುದುಂಟು. ಹಿಂದೂವಾದವನು ಗೋಹತ್ಯೆ ಮಾಡಬಹುದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಇಲ್ಲವನ್ನೇಬೇಕೆ ? ಹೌದು ಎನ್ನಬೇಕೆ ? ಕಾಲವು ಒಂದು ರಣಹದ್ದು ಮೇಲೆ ಹದ್ದಿನಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಹಂಗನ್ನೂ ಕಾಲ ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹೇಳಲಾದೀತೆ ? ಅವ್ವೇ ಏಕೆ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಒಡ್ಡಲಾದೀತೆ ! ಅವರವರ ಇಚ್ಛೆ ಅವರವರ ಆಹಾರ ಕಾಲವೇ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ವಿಭಜನೆಯಾದಾಗ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥ ಅನೇಕ ವಿಭಜನೆಗಳಿವೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವಿಷ್ಟೆ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವನು ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಶ್ರಮಜೀವಿ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಬಲ್ಲ. ಸುಖಜೀವಿಯು ಮಾಂಸತಂದು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದಿರಲಿ ; ಕಾಳು ಕಡ್ಡಿತಿಂದರೂ ಸಾಕು, ಹುಳಿತೆಗು ತೇಕುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜವು ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮಾಂಸಾಹಾರವೆಂದು ವಿಭಜಿಸಿಕೊಂಡಂತಿದೆ. ಈ ವಿಭಜನೆಯಲ್ಲಿ ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಮಡುಗಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಮಡಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜವು ಎರಡು ಕವಲೇಕೆ ! ಹತ್ತಾರು ಕವಲಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹರನೂ, ಹರಿಯೂ ಜಗಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಿರುವುದುಂಟು. ದೇವಲೋಕದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಕಪೋಲ ಮೋಕ್ಷ ನೀಡಿ ತಾವಿಬ್ಬರೂ ಹುನಾರದಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಕುಲವೇ ಮೇಲು ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಶೀತಲ

ಸಮರ ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜಮಹಾರಾಜರು ಗುದ್ದಾಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನನಂತವನು ಮತ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದಾನೆ. ವಿಜಯನಗರವು ಹರಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲೆದ್ದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದುಹೋಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕಲಸು ಮೇಲೋಗರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವುಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಾನು ಬೆಂದು ಬಸವಳಿದಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿಗೂ ಅಕ್ಕಿಗೂ ಜಗಳ ಹತ್ತಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕನಕದಾಸನು ಇಂದಿನ ಗಾಂಧೀಜಿಯು ಕೆಳವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹರಿಯ ಹೆಸರು ನೀಡಿದಂತೆ, ರಾಗಿ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಶ್ರೀರಾಮನ ಹೆಸರು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದಿನ ಕನಕದಾಸನಿಗೆ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳು ತಿನ್ನುವ ರಾಗಿಯ ಅಸ್ವಪ್ನಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಅದರ ದೀಕ್ಷೆಯೇ ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತ್ರೆ. ಆದರೂ ರಾಗಿಯನ್ನು ರಾಮಭಕ್ತರೂ ಉಂಡರೋ ಬಿಟ್ಟರೋ ಕಾಣ. ಉಂಡರೂ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಲ್ಲ ! ಈಗಂತೂ ಸಕ್ಕರೆಗಣಿಯನ್ನು ಒಡಲಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವರು ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯನ್ನೋ ಅಂಬಲಿಯನ್ನೋ ಆಸರೆ ಪಡೆದಾರು ! ಬಯಲು ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಹಿಟ್ಟುಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ಅನ್ನ ಎಂಬ ಮಾತುಂಟು. ಅಂದರೆ ಅನ್ನ ಉಳ್ಳವರ ಸ್ವತ್ತಾಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲವೇ ಹಳ್ಳಗದ್ದೆಯುಳ್ಳವರ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಜೋಳವನ್ನು ತಿಂದವರು ತೋಳನಂತಾಗುವರು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿಂದವರು ಬೆಕ್ಕಿನಂತಾಗುವರು ; ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದವರು ಮಾತುಂಟು. ಇದೂ ಕೂಡ ಅವರ ಆಹಾರ ಅವರಿಗೆ ಮೇಲು ಎಂಬ ಮಾತಿನದ್ದು. ಹಾಗಾದರೆ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲವೆ ! ಯಾಕಿಲ್ಲ. ಅದು ಭೌಗೋಳಿಕ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಘಟ್ಟದ ಕೆಳಗಿನವರಾಗಲೀ ಮಲೆನಾಡವರಾಗಲೀ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ತಿಂದು ಬದುಕಬಲ್ಲರು. ಮಲೆನಾಡ ಕಡುಬು ಕೋಳಿಸಾರು. ಘಟ್ಟದ ಕೆಳಗಿನ ಕುಸುಲಕ್ಕೆ ಮೀನು ಪಲ್ಯ, ಕೋರಿ ರೊಟ್ಟಿ ಕೋಳಿ ಸಾರು, ನೀರದೋಸೆ ತೆಂಗಿನ ಚೆಟ್ಟಿ ಅವರವರಿಗೆ ಬಲು ಹಿತ. ಹಿತವಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ರಜಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತೊಂದರಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಸಂಶೋಧನೆಯೇ ಆಹಾರಶೋಧನೆ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಮೂಲ ಮಾನವ ಶೋಧಿಸಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಗೆಡ್ಡೆಗಣಿಸುಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಡು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾಡಿನ ಧಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಡುಕೋಳಿಯಲ್ಲಿ ಊರ ಕೋಳಿ ಕಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಡು ಹಂದಿಯಲ್ಲಿ ಊರ ಹಂದಿ ನೋಡಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಡೆಮ್ಮೆ ಕಾಡಹಸು, ಊರ ಎಮ್ಮೆ ಊರ ಹಸು, ಇದೆಲ್ಲದರ ಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾನೆ,, ಮೂಷಿಕ ವಾಹನ ಇಲಿಯನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ

ತೋಡವನ್ನು ತನ್ನ ಆಹಾರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಶ್ರೀರಾಮನ ಭಕ್ತ ಅಳಿಲನ್ನು ಗೊಂಬೆರಾಮನ ಶ್ರೀರಾಮನ ವಂಶಸ್ಥ ತಿಂದು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ವರಾಹವನ್ನು ವಿಷ್ಣು ಭಕ್ತರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕರೆಯುವ ಹಸುವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಭಾರತೀಯ ಕೊಲ್ಲಬಾರದು ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಾತಲ್ಲ. ಯಾವ ಗ್ರಾಮೀಣನು ಕರೆಯುವ ಹಸುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಗೊಡ್ಡ ಬಿದ್ದರೆ, ದನವೊಂದು ಆಹಾರವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭವೊದಗಿದರೆ ಯಾವ ಮುಲಾಜು ಇಲ್ಲದೆ ಕೊಲ್ಲುವುದು ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಹೊಸದಲ್ಲ. ತಾನು ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆ ಸಾಕಿದ ಪ್ರಾಣಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಸ್ವರೂಪ ಅಡಗಿದೆ. ಈ ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಿಯೆ ಹೊಟ್ಟೆಯದು. ಹೊಟ್ಟೆಯೆಂಬುದು ಪಟ್ಟಣ. ಪಟ್ಟಣ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆ ವಾಡೆಯಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೊಡ್ಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಇಂದಿನ ಸೀಮೆ ಕೋಳಿಯನ್ನು, ಸೀಮೆ ಹಸುವನ್ನು ಸೀಮೆ ಹಂದಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಪರಿಯದು. ಈ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಜನಸ್ಪೋಟಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಹೌದು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಂಟಕವೂ ಹೌದು. ಉರಿದವರು ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದು ಪರಿಸರದ ಲಯ ಮಾದರಿ ಅದು ನಡೆದೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳದೇ ಒಂದು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಲಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯವಿತ್ತು, ಕರ್ಮಿನು ಸೀಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತಾರವಿತ್ತು. ಅದೆಲ್ಲ ಈಗ ಮಾನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕರ್ಮಿನುಸಾರು ಗಂಟಲಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಮಳಿಮೀನು ಸಾರು ಬಲು ರುಚಿ, ಕೊರವನ ಸಾರು ಆಹಾ ! ಲಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲೇಡಿ, ಹುಲ್ಲೇಡಿ ಎರಡರದೂ ವೈವಿಧ್ಯ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಲ್ಲವರೇ ಬಲ್ಲರು ಸವಿಯ ಎಂದು ಉಂಡವರು ಅಂದರೆ, ಇಸ್ಸಿ ಎಂದು ಅವರ ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ಅಂದಾವು ! ಸುಭಿಕ್ಷತೆ ಹದಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದಾಗ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂತು ! ಕೋಳಿಸಾರು ಶಾವಿಗೆ ಹೊಸ ಅಳಿಯನಿಗೆ ಇದಿರಾಗುವ ಒಂದು ಮಾದರಿ. ಮಗಳ ಮಾಡೋಕೆ ಮನೆ ಕೋಳಿಲ್ಲ ಅದ್ದು ; ಎನ್ನುವುದು ಗಾಡೆ. ಕೋಳಿಸಾರಿನ ಕುದಿ; ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವ ಕೋಳಿಯಾದರೆ ! ಹೊಸ ಮದುಮಗನಿಗೆ ಕಾಲು ಭದ್ರವಾದಾವು !

ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುಲು ಕಲಿತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಚಂದವೇನು, ಚಾರವೇನು ! ಜಾಗರವಾಡುವ ನವಿಲು ಹೊಡೆದು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಚಿತ್ತಾರದ ಹಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು

ಬಿಡುತ್ತಾನೆ, ನಿಸರ್ಗದ ಚಿತ್ತದಂತಿರುವ ಜಿಂಕೆ ಹೊಡೆದು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರೂ ವಿಭಜಿಸಿ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ದೇಶಕ್ಕೆ ಆಮದಾಗಿ ಬಂದ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರೂ ನಿವೇದಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ರಾಜಮಹಾರಾಜರೂಗಳೂ ಬುದ್ಧಿಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಡೆಯುವ ಚಟ ಇದು ತಿನ್ನುವ ಚಟಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲು. ಆಳುವವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹರಿದು ತಿಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರುಗಳಿಗೆ ನಲಿಯುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದರೇನು ! ನರ್ತಿಸುವ ಹೆಣ್ಣಾದರೇನು ! ತಿಂದು ಹಾಕುವ ಪರಿಯದು. ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಭಟ್ಟರು ಶೂದ್ರಾತಿ ಶೂದ್ರ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನಿರಲಿ, ಪಟ್ಟದ ರಾಣಿಯರನ್ನು ಮಗ್ಗುಲಿಗಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಚರಿತ್ರೆ. ದೇವಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ದೇವ ದಾಸಿಯರನ್ನು ಲೀಲೆಗೊಳಪಡಿಸುವರು. ಹೀಗೆ ಮಿಥುನ ಪ್ರಧಾನರು ಮಾಂಸವನ್ನಷ್ಟೆ ವರ್ಜಿಸಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸರಿಸಿ ಹಸನಾದ ಪರಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಆಚಾರಕ್ಕೋಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬನಿಯುಳ್ಳು ಕುಂಬಳ ರೈತನ ತಾಳಿ ಮಾರಿದ ಕಥೆಯಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೂದ್ರರಿಗೆ ವಂಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಒತ್ತುಕೊಡುವಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತ ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆ ವೈವಿಧ್ಯಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಕಡೆ ತಿರುಗಿದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಉಡಾಪೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಶಕ್ತಿಯುತ ಸತ್ವ ಯಾವುದಾದರೊಂದರಲ್ಲಿ ಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಾಕು ಎಂಬುದು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದಾಕ್ಷಣ ಇಂದು ಹೆಣ್ಣು ಅಲ್ಲಿ ಅವತರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇಂದಿನ ಐಟಿ ಬಿಟಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬವು ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿದೆ. ವಿವಾಹ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಹರೆಯದ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಹ್ಯಾಪ್ಪುವೋರೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಂತಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಲ್ಲದ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದುಡಿಯಲು ಹೆಣ್ಣು ಹೊರಗೆ ನಿಂತಾಗ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸೆರಗು ಕಟ್ಟಿ ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದೆಂತು ! ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಬರಲೇಬೇಕಲ್ಲವೇ ! ಈ ಒಡಕಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಅವಳ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ತಪ್ಪು ಹೊರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಳಗೆ ನೆರವಾದವನು ಮಾತ್ರ ವಿಚ್ಛೇದನದಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನಕಾರ್ಯಗಳು ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಇದು ಕಾಲ ಧರ್ಮದ್ದು. ಅಂದು ಮಾತೃವಿನಿಂದ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಗಂಡಾದವನು ಗರ್ಭಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೆ

ಭಾರಿಸುತ್ತಾ ಆಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಗೆ ಸರಿದ ಹೆಣ್ಣು ಯಂತ್ರೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ದುಡಿದಿದ್ದಾಳೆ. ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟು ದನಕರು ಕೋಳಿ, ಕೊಕ್ಕರೆ, ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು; ತಲೆ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕುಕ್ಕೆ ಹೊತ್ತು ನಡೆದಾಗ ಗಂಡಾದವನಿಗೆ ಭಲೇ ಭಲೇ ಎಂದು ಕಂಡಿರುವುದು ಭೂತಕಾಲಕ್ಕಾಯಿತು. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ! ಸ್ತ್ರೀ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿಯದ ಗಂಡು ಎತ್ತೆತ್ತಲೋ ತಲೆಕೆಟ್ಟಂತಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಗಂಡು ಸಹಾ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನೂ ಹೌದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈಗಿನ Star Hotel ಗಳು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಿಲ್ಲದ ಬನಿಯಿಲ್ಲವೆಂಬುದೂ ಸತ್ಯ. ಕೂಡಿದ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೆತ್ತಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂಥಾ ರುಚಿ ಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಸಮಂಜಸತಿವೆನ್ನುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಿನದು ವ್ಯಾಪಾರಿಗುಣ, ಆಳುವಪರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮನೆ ಅಡುಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಗಂಡು ಸಹಕರಿಸ ಬೇಕಷ್ಟೆ ಅಂದು ನೆಂಟರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ “ ಕೈಕುಟ್ಟಿ ” ನಾಮದಳಿಗೆ. ಗಂಗಳದೋಸೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿ ನಾಟಕೋಳಿಯೋ, ಕೆಸವಿನ ಸೊಪ್ಪೋ, ತಾವರೆ ಬೇರೋ ಕೆರೆ ಗಂಡೆಯೋ ನೆಂಟರ ಊಟಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಬರಬರುತ್ತಾ ವಡ ಚಕ್ಕುಲಿ ಬಂದು ಅವು ಹೋಗಿ ಕಡಲೆಪರಿ, ಬಿಸ್ಕತ್ ಪೊಟ್ಟಣ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟವು. ಇದರ ಅರ್ಥ ಅವಸರದ ಬದುಕು ಏನನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಇಂದು ಬದುಕು, ಬಾವಣಿಕೆಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಯಾರಿಗೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲ! ಕ್ರಮ ಬದಲಾಗಿದೆ.

ದೇಶಿಯತೆ ಎಂಬುದು ಈಗಿನ ಹೊಸವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವರು ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂಶೋಧಿತ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಹುಚ್ಚೆಕ್ಕು ಎಣ್ಣೆ, ಮೆಂತ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಪುಟ್ಟ ಎಕ್ಕು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಋತುಮತಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಅಡುಗೆ ತಿನಿಸು ವೈವಿಧ್ಯಗಳು. ಅವಳು ಪುಟಿಯಾಗಿ ಗರತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೋಣೆವೊಳಗೆ ಒಗ್ಗನದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ, ಹಿಟ್ಟು ಸೊಪ್ಪು ಕಾಳು ಕಡ್ಡಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಪರಿಪರಿಯ ಬೆಡಗು ತಾಳಿ ಬಸ್ಸಾರು, ಅಣಬೆ ಗೊಜ್ಜು ಹಸಿಕಾಳುಸಾರುಗಳಾಗಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲೂ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆ, ಬಯಲು ನಾಡಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

ಹಾಸನಕಡೆಯ ಬಸ್ಸಾರು, ಮಂಡ್ಯದ ಕಡೆಯ ಉಪ್ಪುಸಾರುಗಳಲ್ಲೆ ವೈವಿಧ್ಯವಿದೆ. ಉತ್ತರಕರ್ನಾಟಕ ಕಡೆಯ ಪಲ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ವಿವಿಧತೆಯಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು. ಮಲೆನಾಡಿನ ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು ಪಲ್ಯ. ಕೆಸುವಿನ ದಂಡು, ಗೆಡ್ಡೆ ಎಲೆ ವಿವಿಧತೆಗಳು, ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿನ ತಿನಿಸುಗಳು, ಹಲಸಿನ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಗಳು ಕೊಟ್ಟ ಕಡುಬು, ಕಾಯಿ ಕಡುಬು ವಿಚಾರಗಳು ಇಂಥವಲ್ಲ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸ್ವರೂಪಗಳು. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ ಮಲೆನಾಡಿನ ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿ ಬಯಲು ನಾಡಿನ ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇಂಥಾ ತಿನಿಸುಗಳು ಅದೆಂತಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನಿಸುಗಳು ! ಅಂದು ಎಣ್ಣೆ ಎಂಬುದು ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿತ್ತು. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಆರೆ ಸೀಸೆ ಎಣ್ಣೆ ಮನೆ ಮಂದಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಘಮದಲ್ಲಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಬೆರಳಗಲ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳು ಸಾರನ್ನು ರುಚಿಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆ ಕೊಲಾಸ್ಟಲ್ ಇಲ್ಲದೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಹದ ನೀಡಿತ್ತು. ಇಂದು ಎಲ್ಲವೂ ಆತಿ ಭಾರವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಗೊನಾಗಿಸಿದೆ. ಖಾಯಿಲೆಗಳು ನಡುಬಗ್ಗಿಸಿವೆ.

ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಿರುವುಗಳಿವೆ. ಮದುವೆಗಳಿಗೆ, ತಿಥಿಗಳಿಗೆ, ಹರಕೆಗಳಿಗೆ ಅವು ತಿರುವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೈಸೂರು ಮಂಡ್ಯ ಕಡೆ ಕಡುಬನ್ನು ತಿಥಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಲೆನಾಡ ಕಡೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾರಕ್ಕೆ ಇದ್ದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಚ್ಚಾಯ ತಿಥಿಗೂ ಉಂಟು ಉಗಾದಿಯೂ ಉಂಟು. ಹೀಗೆ ಅಡುಗೆ ಗುಡಿಗಳೆಲ್ಲ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಹಲವು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಅಡುಗೆಗಳು ಗಂಡಿಗೆ ಸಾಮೋಹಿಕ ಅಡುಗೆ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ದಾಟಿದರೂ; ಒಳಗೆ ಅವಳೊಡನೆಯೇ ಉಳಿದಿವೆ. ಇನ್ನೂ ಉಳಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಆಳ್ವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಇಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದು ಅಗುತ್ತಲೂ ಇದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ. ಇದ್ದೆಯಿದೆಯಲ್ಲಾ ! ಒಳ್ಳೆ ಆಸಕ್ತಿಗಳು !

ಹೇಮಗಂಗೋತ್ರಿ ಹಾಸನ ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಭಾಷಣದ ವಿಸ್ತೃತ ಲೇಖನ

ಬಯಲು ನಾಡಿನ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು

-ಡಾ. ಪುಟ್ಟಸ್ವಾಮಿ

ದಾಸರು ಹೇಳುವಂತೆ 'ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಗೇಣು ಬಟ್ಟೆಗಾಗಿ' ಎನ್ನುವಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಬದುಕಲು ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾದವುಗಳು. ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರು ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂಥದ್ದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಹಸಿವು - ನೀರಡಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದಿ ಮಾನವ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಅಲೆಮಾರಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಾ, ಗುಡ್ಡ - ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೇಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹಸಿವಿನೊಡನೆ ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಂಕಿಯ ಅನ್ವೇಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಸಿಯಿಂದ ಬಿಸಿಯ ಕಡಕೆ ಅಂದರೆ ಆತ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಕಡೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟ. ಬೇಟೆಯ ನಂತರ ಕೃಷಿಯ ಕಲಿಕೆ ಆತ ಒಂದೆಡೆ ನೆಲೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಆಗ ತನ್ನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುಣವಾಗಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡ. ಅನಂತರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರುಚಿ - ಅಭಿರುಚಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪಾನೀಯಗಳು ಕಾಲ - ದೇಶ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆದು ಅವು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿ ನೆಲೆ ನಿಂತವು.

ಭಾರತದಂತಹ ಬಹು ಜನರಿರುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ ನೋಡುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಅವನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಬೀರಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ, ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹೊರತಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಹಾರ - ಪಾನೀಯವನ್ನು - ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ, ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕ, ಕರಾವಳಿ ಮತ್ತು ಮಲೆನಾಡು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮಲೆನಾಡಿನ ಘನರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಬಯಲನಾಡಿನ ಘನ ರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಬಯಲು ನಾಡಿನ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರಗಳ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರ, ಯಾವುದೇ ಜನಾಂಗ, ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಾಗಿರಲಿ ಅವು ತಮ್ಮ ರುಚಿ - ಅಭಿರುಚಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ - ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು ಮಾನವ ಸಹಜ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು ಅವನ ಮೂಲ ಭೂತ ಬೇಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುವ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಪರಿಕರ ಆಹಾರ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಜನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ 'ಆಹಾರ' ದ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮತ್ತು ರೂಪುಗೊಂಡ ಇತಿಹಾಸ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣ ಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಜನಪದ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಹೊಸ ಹೊಸದಾಗಿ ಶೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ತಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ಮತ್ತು ದಣಿವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಹಾಲಿನಿಂದ - ಪೊಸರು, ಅದರಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆ ನಂತರ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಅಂದೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೇ ಸರಿ

ಅಡುಗೆ ಅಥವಾ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು 64 ವಿಧ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ನಿರ್ದರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೇದಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕಾಳು ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬ ಅಂಶ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ' ಮಂಗರಸ' ನು ತನ್ನ

ಸೂಪರ್‌ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. 'ಮಹಾಭಾರತ' ದಲ್ಲಿ ಭೀಮ ಮತ್ತು ನಳ ಸೇನರ ಪಾಕ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಭಗವದ್ಗೀತೆ' ಯಲ್ಲೂ ಆಹಾರವನ್ನು "ಭಕ್ಷ್ಯ, ಭೋಜ್ಯ, ಲೇಪ್ಯ, ಪೇಯ, ಚೋಷ್ಯ" ಎಂದು ಐದು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಕ್ಷ್ಯವೆಂದರೆ - ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಆಗಿದು ತಿನ್ನವುದು, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ನೆಕ್ಕುವುದು ಲೇಪ್ಯ. ಪೇಯ ವೆಂದರೆ ಕುಡಿಯುವಂತಹದು, ಚೋಷ್ಯ ವೆಂದರೆ ರಸವನ್ನು ಹೀರುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಚಾವುಂಡರಾಯ (ಲೋಕೋಪಕಾರ), ಪಂಪ (ವಿಕ್ರಮಾರ್ಜುನ ವಿಜಯ) ಕನಕದಾಸ (ರಾಮಾಧ್ಯಾನ್ಯ ಚರಿತ್ರೆ) ಹೀಗೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಶಿವ ತತ್ಪರತ್ವಾಕರ' ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಮತ್ತು ಒಲೆ ಇರಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕು, ಊಟ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಇರಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಳಿದರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರನ್ನು ಇನ್ನುಳಿದ ಕಾಲುಭಾಗ ಗಾಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿರುವಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರ ಅಲ್ಲದೆ ' ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ' ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

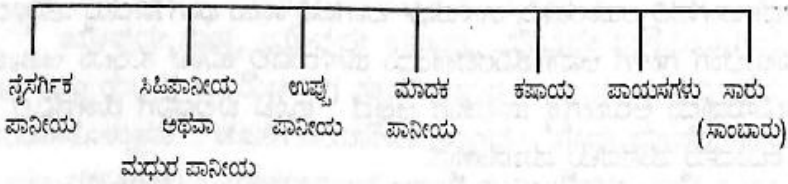
ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬಯಲು ಸೀಮೆ ಎಂದರೆ ಮಂಡ್ಯ, ಮೈಸೂರು, ತುಮಕೂರು, ಕೋಲಾರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಮೊದಲಾದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಶಾಲ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳು ವಿಭಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಡುಗೆ, ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಊಟ ಎನ್ನುವಾಗ ಪಾನೀಯಗಳು ಅದರ ಭಾಗವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ "ಆಗಿಯದೇ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ - ಕುಟುಕರಿಸುವ ಇಲ್ಲವೆ ಹೀರುವ , ಕೆಲವೊಂದು ಬಾರಿ ಚಪ್ಪರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ದ್ರವ ಆಹಾರ " 'ಪಾನೀಯ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ - ಹಣ್ಣು,

ಕಾಯಿ, ಎಲೆ, ಬಳ್ಳಿ, ನಾರು, ಬೇರು, ಬೀಜ, ಸಿಪ್ಪೆ ಹೂವು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದ್ರವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಲಾತ್ಮಕತೆ ನಮ್ಮ ಜನಪದರಿಗಿದೆ.

ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇವು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜನರ ನಡುವೆ ಉಳಿದು ಬೆಳೆದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಪಾನೀಯವೆಂದು ಪೇಯವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನೀರು - ಹಾಲು - ಮಜ್ಜೆಗೆ - ನೀರಾ - ಪಾನಕ - ಪಾಯಸ - ಕಷಾಯಗಳಿಗೆ ಚೊತೆಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು.

ದ್ರವ ಆಹಾರ (ಪಾನೀಯ)



ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪಾನೀಯಗಳು :-

1) ನೀರು :- ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪಾನೀಯ ನೀರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಇದನ್ನು ಸರಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆವ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾನೀಯ ಇನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎನ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ಜನಪದ ಅಥವಾ ಆಧುನಿಕ ಪಾನೀಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ 'ನೀರು' ಮೂಲ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರು ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ 'ಗಂಗಾಸ್ನಾನ ತುಂಗಾಪಾನ' ಎಂಬ ಗಾದೆಯೇ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚೊತೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದರೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 5 ರಿಂದ 6 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇಹ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ

ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಎತೇಚ್ಚವಾಗಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ.

2) ಹಾಲು :- ಹಿಂದೆ ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹೈನುಗಳ ಸಮೃದ್ಧತೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳ ಸತ್ಕಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಹಸು ಮತ್ತು ಆಡು (ಮೇಕೆ) ಹಾಲು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಕಾರಣ ಅವು ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗಿಡ ಮರಗಳ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅದರ ಹಾಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಕೂಡ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಲು ನೀರಿನಂತೆಯೇ ಇನ್ನಿತರ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕಷಾಯಗಳ ಹೊಸ ಪಾನೀಯಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನಪದರು ಕಂಡು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಜನಪದರು ಹಸುವನ್ನು ಕಾಮಧೇನುವೆಂದು ಅದರ ಹಾಲನ್ನು ಅಮೃತ ಸಮಾನವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಅಮೃತ ಸಮಾನ ಹಾಲನ್ನು ಹಣದ ಆಸೆಗಾಗಿ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು (ಯೂರಿಯಾ, ಸೋಡಾ, ಹಿಟ್ಟು) ಬೆರೆಸಿ ಹಾಲಾಹಲವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

3) ಎಳೆನೀರು :- ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೆಂಗನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಎಳೆನೀರಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕವರು, ದೊಡ್ಡವರು ಎನ್ನದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಬಹು ಅಮೂಲ್ಯ. ಇದನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಸೀಯಾಳ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆನೀರು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ, ಪೂಷಕಾಂಶಗಳ ಗಣಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಅತಿದೊಡ್ಡದಾದ ಎಳೆನೀರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮದ್ದೂರಿನಲ್ಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರು, ಬಾಂಬೆಯಂತೆ ಮಹಾನಗರಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ.

4) ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು :- ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೀಮೆ ಎಂದು ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬನ್ನು ಎತೇಚ್ಚವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಲೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಕೇಳಿದವರಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನದೆ ಕುಡಿಯಲು ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.

2. ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯ ಅಥವಾ ಮಧುರ ಪಾನೀಯ :-

1) ನಿಂಬೆ (ಲಿಂಬು) ಪಾನಕ :- ಬಯಲು ಸೀಮೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಬಾಯಾರಿಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಪಾನಕ (ಷರಬತ್ತು) ವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ನೀರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಂಬೆ ಹುಳಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ (ಬೆಲ್ಲವನ್ನು) ಈ ಪಾನಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದರೆ ಪಾನಕಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

2) ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ :- ನೀರಿಗೆ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಾಯಿಸಿದರೆ ಪಾನಕ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುವಾಸನೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪಾನೀಯ ಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ರಾಮನವಮಿ ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣಿನಪಾನೀಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

3) ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಪಾನಕ :- ಹೂಸೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ, ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿದರೆ ಹುಣಸೆ ಪಾನಕ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೂಸೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಏಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹಳೆ ಹುಣಸೆ ಕಪ್ಪಾದ್ದು ಪಾನಕವು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹುಳಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎನ್ನುವ ಕಾರಣವಷ್ಟೇ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

4) ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಪಾನಕ :- ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ನೀರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಪಾನಕ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

5) ಬೆಲ್ಲದ ಪಾನಕ :- ಹುಳಿ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವುದೇ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾನಕ.

ಹೀಗೆ ನೇರಳೆ, ಬೆಟ್ಟದನಲ್ಲಿ, ಕರುಭೂಜ ಪ್ಯಾಷನ್ ಪುರ್ಟ್ (ಕದಂಬಹಣ್ಣು) ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ

ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿನ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರನ್ನು ಪಾನಕಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಡಕೆ - ಕುಡಿಕೆಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫ್ರಿಜ್, ಫ್ಲಾಟರ್‌ಗಳು ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

3. ಉಪ್ಪು ಪಾನೀಯ :-

ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಅಬಲಿ ಮತ್ತು ಗಂಜಿ ಉಪ್ಪು ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಊಟದ ನಂತರ ಬಳಸುವ ಅಂದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು 'ಸಾದಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ', ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸಿದರೆ 'ವಗ್ಗರಣೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು 'ಅಂಬಲಿ' ಎಂದು, ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು 'ಗಂಜಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿದರೆ 'ಅಂಬಲಿ' ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಜೊಳದ ಹಿಟ್ಟಿ' ನಲ್ಲೂ ಅಂಬಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ನುಚ್ಚಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಸುರಿದು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದರೆ ಗಂಜಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದರಿಂದ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಜನಪದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳೊಬ್ಬಳು "ಗಂಜಿಯ ಕುಡಿದರೂ ಗಂಡನ ಮನಲೇಸು" ಎನ್ನುವಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹೀಗೆ ರವ, ಬಾರ್ಲಿ, ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎದುರಂಜಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಅಂಬಲಿ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಕಣ್ಣೆದುರಿನಲ್ಲೇ ಆಗ ತಾನೆ ತಯಾರಿಸುವುದು ಎದುರಂಜಿಯಾದರೆ, ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹುಳಿಬಂದದ್ದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ 'ಹುಳಿ ಅಂಬಲಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

4. ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು :-

ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಎಂದರೆ ನೀರಾ, ಸೆರೆ, ಶೇಂದಿ ಅಲ್ಪ ಸ ರಾಮರಸ, ಭಂಗಿ ಪಾನಕ, ಸೋಮರಸಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು.

ಎ) ನೀರಾ :- ತೆಂಗು, ಈಚಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮರಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ರಸವೇ ನೀರಾ, ನೀರೋಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ನೀರಾ ಬೆಳೆಗಿನ ಜಾವದ ಜನಪ್ರಿಯ ಪಾನೀಯ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ವರ್ಧನೆಗೆ ಕೆಲವು ರೋಗ ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. 'ಪಂಪ' ನ ವಿಕ್ರಮಾರ್ಜುನ ವಿಜಯದಲ್ಲಿ 'ಮಧುಪಾನ' ಗೋಷ್ಠಿಯ ಚಿತ್ರಣದ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ 'ಕಳ್ಳು' ಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಕೆಲವರು ನೀರಾ, ಸೆರೆಗಳನ್ನು ಮದುವೆ, ದೇವತಾಕಾರ್ಯ, ಹೋಳಿ ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಹಲವರು ದೇಹದ ಶ್ರಮ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಚಟ್ಟಿ ಹೇರುವವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆಲ್ಲಾರರು, ಆದರೆ ಇಂದು ನೀರಾ ಹೆಂಡ (ಸೆರೆ) ವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಲಬೆರಿಕೆಯಾಗಿ 'ಮಧುಪಾನ' ಹೋಗಿ 'ಮಧುಪಾನ' ಆಗಿದೆ.

ರಾಮನವಮಿ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ರಾಮರಸ, ಸೋಮರಸ ಅಥವಾ ಭಂಗೀ ಪಾನಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಠ ಮಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ ಯೋಗಿಗಳು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಕೆಲವು ಯುವಕರು ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಕುಡಿದು ಪಜೀತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಭಂಗೀ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ, ಗವಗವೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು ಇದನ್ನು ಹಾಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ರಸ (ಪಾಸಕ) ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

5. ಕಷಾಯಗಳು :-

ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಅರಿಸಿಣ, ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಇಂಗು, ಮೆಂತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅನೇಕ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ :-

1) ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಕಾಳು (ಧನ್ಯ), ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಇದನ್ನು ನೆಗೆಡಿಗ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

2) ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಕಾಳು, ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಕಿಮ್ಮು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯ, ಬೇರಿಗೆ ಕಷಾಯ, ಮೆಣಸಿನ ಕಷಾಯ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

6. ಪಾಯಸಗಳು :-

ಮದುಪ್ಪು, ಮುಂಜಿ, ಹೆಚ್ಚು - ಹರಿದಿನ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇಕೆಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ತಕ್ಷಣ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಸಿಹಿ 'ಪಾಯಸ' , ಹಿಂದೆ ಹೆಚ್ಚು - ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ವಿಶೇಷ ಅಂದರೆ ಆಗ ಅವರು ' ಅನ್ನ ಸಾರು, ಪಾಯಸ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೇವಲ ಶುಭ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಲ್ಲದೆ ತಿಥಿಯ ಊಟಕ್ಕೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಡೆ - ಪಾಯಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ನುಚ್ಚುಚ್ಚು ಸೇರಿಸಿ ಅದು ಬೆಂದ ನಂತರ ಒಳಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಆಡಿಸಿದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸುರಿದರೆ 'ಪಾಯಸ' ಸಿದ್ಧ. ಸುವಾಸನೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಾಕಬಹುದು. ಪಾಯಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಅಕ್ಕಿಪಾಯಸ, ರವೆ ಪಾಯಸ, ಶಾವಿಗೆ ಪಾಯಸ, ನವಣೆ ಕನಕದಾಸನು, ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ, ಬಾರ್ಲೆ ಪಾಯಸ, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಪಾಯಸ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಪಾಯಸ, ಗಸಗಸ ಪಾಯಸ, ಸೋರೆ ಕಾಯಿ ಪಾಯಸ, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಪಾಯಸ, ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ ಪಾಯಸ, ಹಲಸಣ್ಣಿನ ಪಾಯಸ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾಯಸಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಪಾಯಸಗಳಿವೆ.

7. ಎಸರು, ಸಾರು, ಸಾಂಬಾರು :-

ಸಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ

- ಎ) ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಸಾರುಗಳು
- ಬಿ) ಮಾಂಸ ಹಾರದ ಸಾರುಗಳು

ಎ) ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಸಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಕಾಳುಸಾರು, ತೆರಕಾರಿ ಸಾರು, ಸೊಪ್ಪುಸಾರು, ಕಾಯಿಸಾರು, ಬಸ್ಸಾರು, ಹುಳಿಸಾರು, ನೀರೊಸಾರು, ತಿಳಿಸಾರು,

ಮಂಜ್ಜಿಗೆ ಸಾರು, ಉಪ್ಪೆಸರು, ಮುಂತಾದವು. ಸಾರುಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾರಿನ (ಎಸರು) ಬಗ್ಗೆ ಗಾದೆಯ ಮಾತೊಂದನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ

‘ಮಿಣಕಿ ಮಿಣಕಿ

ನಿಮ್ಮನೆಲೀ ಎಸರೇನೆಂದ್ರೆ ? ಅಂದ್ರೆ

ಹುರುಳಿ ಉದ್ದುಸಿ

ಬ್ಯಾಳಿ ಬೆದಿಸಿ

ತಪ್ಪಾವ್ವೆ ತಡಕಾಕಿ

ಸೋಪ್ಪ ಹುಡುಕಾಕಿ

ಹಾಗಲು ಕಾಯಿ ಹಚ್ಚಾಕಿ

ನಲ್ಲಾವರೆ ಕಾಯಿ ಮೆಲ್ಲಗ್ಗಾಕಿ

ಹೀರೆಕಾಯಿ ಹಿಡಿದಾಕಿ

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಹೊಡೆದ್ದಾಕಿ

ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸೀಳಾಕಿ

ಹಸಿಕಾಳು ಎಸರು ಮಾಡಿ

ಬಿಸಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿದ್ದೀನಿ ಕನಕ್ಯಾ ” ಎಂದಳಂತೆ

ಇಲ್ಲಿ ಸಾರಿಗೆ ಎಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಾಕಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಾದೆಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜನಪದರು ತಮ್ಮ ಜೀವನಾನುಭವದಿಂದಲೇ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಬಿ) ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಸಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಳಿಸಾರು, ಮಾಂಸದಸಾರು, ಮೀನುಸಾರು, ಸೀಗಡಿ - ಕರಿಮೀನ್ ಸಾರು, ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ಸಾರು, ತಲೆಕಾಲ್ ಸಾರು ಮುಂತಾದ ಸಾರುಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿಶ್ಚಕ್ರಾದವರಿಗೆ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮೇಕೆ ಅಥವಾ ಕುರಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ‘ಸೂಪ್’ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ದ್ರವ ಆಹಾರ

ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯ	ತಂಪು ಪಾನೀಯ	ಮಿಶ್ರಣ ಪಾನೀಯ	ಆಧುನಿಕ ಪಾನೀಯ
ಹಾಲು ಮತ್ತು ನೀರು	ಪಾನಕಗಳು	ನಿಂಬೆ + ಸೋಡ +	ಪೇಪ್ಸಿ
ಕಾಫಿ, ಟೀ (ಚಹ)	ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಮೆಣಸುವುಡಿ	ಕೋಲ
ಹಾಲು, ಬಾದಾಮಿ	ಎಳನೀರು	(ಲಿಂಬು ಸೋಡ) ಇತ್ಯಾದಿ	ಸವನಪ್
ಹಾಲು, ಬ್ಲಾಕ್‌ಟೇ ಇತ್ಯಾದಿ	ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ		ಫ್ರೂಟಿ, ಸ್ಪೈಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ

ಕಾಫಿ, ಟೀಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಮೊದಲು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಸೇವಿಸುವುದು ಕೆಟ್ಟ ಚಟ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕತೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ಇಂದು ಅತಿಥಿಗಳ ಸತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಇವುಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಪಾನೀಯಗಳಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಾನಕ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕಷಾಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಜ್ಯೂಸ್ (ಹಣ್ಣಿನ ರಸ) ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಯಾವುದೇ ತಂಪುಪಾನೀಯ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸೇಬು, ಸಪೋಟ, ಅನಾನಸ್, ಬಾಳೆ ಪೆಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವು, ಕರ್‌ಬೂಜ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದಿಂದ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವವರು ಇಂತಹ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕೇಳಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಈ ಮೇಲಿನ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯವಧಾನ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗಿನ ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಗನೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿಯುಳ್ಳ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ರಸ್ಪಾ) ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜನಪದ ದ್ರವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ರುಚಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಕಳೆದು ಕೊಂಡಂತೆ. ಎಂಬುದನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಾಗೂ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಡುಗೆ - ತೊಡುಗೆ, ಆಹಾರ - ಪಾನೀಯಗಳಿದ್ದವು. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಮ್ಮವೇ ಆದ ನೂರಾರು ಪಾನೀಯಗಳು ಜಾಗತೀಕರಣದ ಜಾಹೀರಾತಿನಿಂದಾಗಿ ಏಕ ಮುಖಗೊಂಡಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಕ - ಯುವತಿಯರು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಬೆರಗಾಗಿ, ಬಣ್ಣದ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಹಿಮಾಲಯದಿಂದ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿಯವರೆಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪೇಪ್ಪಿ, ಕೋಲಾ, ಸ್ಪೈಟ್, ಸವೆನಫ್, ಮಿರಿಂಡಾ, ಫ್ರೂಟಿ ಮುಂತಾದ ಬಹು ಬಣ್ಣದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಣದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಅಂಶವುಳ್ಳ (ನಿಧಾನ ವಿಷದ) ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ವಿದೇಶಿ ಪಾನೀಯಗಳು ಶ್ರೇಷ್ಠ ದೇಶೀಯ ಪಾನೀಯಗಳು ಕನಿಷ್ಠವೆಂದು ತಾರತಮ್ಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ 'ರಸಗಳು' ಇಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಬೆಳಗಿನ ವಾಯು ವಿಹಾರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗ - ರುಜಿನಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ದೂರವಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಈ ರಸಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ. ಗರಿಕರಸ, ತುಳಸಿರಸ, ಕರಿಬೇವು ರಸ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರರಸ, ಲಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಅತ್ತಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸಗಳಲ್ಲದೆ ನಾರು ಬೇರುಗಳಾದ ಲಾವಂಚದ ಬೇರು, ಸೊಗದೆ ಬೇರು, ಅರಳಿ ತೊಗಟೆ ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಸಮಾಲಾದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇವರ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಉದಾ :-

- 1) ಗರಿಕರಸ, ಗೋಮೂತ್ರ ಸೇವಿಸಿದರೆ 'ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್' ನಂತ ರೋಗದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದೆಂದು ರೋಗಿಗಳೇ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.
- 2) ವಿಷವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ವಿಷ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕರುಳಿನ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದು ರಾಮ ಬಾಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಹೊತ್ತು ಜನಪದ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೂ ಜಾಗತೀಕರಣದ ಕಬಂದ ಬಾಹು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮವರ ಅಸಡ್ಡೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ನಮ್ಮ ಪಾನೀಯಗಳು ಆಧುನಿಕ ಪೇಯಗಳ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಲಾರದೆ ನಲುಗುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾವು ತಿಂದುಂಡು ಕುಡಿದ ಆಹಾರ - ಪಾನೀಯಗಳು ಸಿಕ್ಕಲಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುವ, ಉದ್ಯಮೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತರಾಗಿ, ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಅನೇಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ.

- 1) ಅಂಗನವಾಡಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬಿಸ್ಕೇಟು ಚಾಕಲೇಟು ಎಂದು ಕಚ್ಚಾಡದೆ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿತರಿಸಬೇಕು.
- 2) ಪ್ರಮುಖ ಸಂತೆ, ಜಾತ್ರೆ, ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.
- 3) ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣ, ರೈಲ್ವೆ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು.
- 4) ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಟಾರ್ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗಬೇಕು.
- 5) ಟಿ.ವಿ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಪಾನೀಯಗಳ ಜಾಹಿರಾತುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕು.
- 6) ಸ್ತ್ರೀ ಶಕ್ತಿ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಂಘಗಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರವು ನೆರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- 7) ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಬಳಸುವ ಉಡುಪುಗಳ ಮೇಲೆ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಚಿತ್ರ ಮುದ್ರಣಗೊಳ್ಳಬೇಕು.
- 8) ನೀರು, ಹಾಲು, ಮಜ್ಜೆಗಳಂತೆ ಇನ್ನಿತರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವಂತಾಗಬೇಕು.

- 9) ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಉದ್ಯಮೀಕರಣ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮವರು ಅದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- 10) ಅನೇಕ ದೇಶೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಜನಪದ ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತರಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು.
- 11) ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸುವಂತೆ ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ರಸಾಯನಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸಂಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಧನ ಸಹಾಯ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕೊಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಜಾಹಿರಾತು, ಪ್ರಕಟಣೆ, ಪ್ರತಿಕಾ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಸಾರ, ಸರ್ಕಾರಗಳ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಜನರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಕೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ನಮ್ಮ ಜನಪದ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಸಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜನಪದರ ಚೀವನ - ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಆಧುನೀಕತೆಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲೂ ತಿನ್ನಣ್ಣವು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ನಡುವೆಯು ನಿಸರ್ಗದತ್ತಿವಾದ ನಮ್ಮ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಯುವ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ಹೇಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಸೌಂದರ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕಾರು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬದುಕಿ ಬಾಳಲೇ ಎನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮ ಕಳಕಳಿ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

- 1) ಜಿ.ಶಂ. ಪರಮಶಿವಯ್ಯ, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಸಮೀಕ್ಷೆ, ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು
- 2) ಹ.ಕ. ರಾಜೇಗೌಡ, ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಸಮೀಕ್ಷೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - 1982
- 3) ಡಾ. ಪದ್ಮಶೇಖರ್, ಕರ್ನಾಟಕ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ, (ಸಂ.) ಜಿ.ಶಂ. ಪ., ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - 1989
- 8) ದೇ. ಜವರೇಗೌಡ, ಜಾನಪದ ಅಧ್ಯಯನ, ಚೇತನ್ ಬುಕ್ ಹೌಸ್, ಮೈಸೂರು
- 5) ಹಿ.ಶಿ. ರಾಮಚಂದ್ರೇಗೌಡ, ಜಾನಪದ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಯಾಮಗಳು, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- 6) ಅಂಬಳಿಕೆ ಹಿರಿಯಣ್ಣ, ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳು, ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ, ಮೈಸೂರು, 1989
- 7) ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ, ಸಂಪುಟ - 20, ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ -1998
- 8) ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ (ಸಂ.) ಡಾ. ಹಿ.ಶಿ. ರಾಮಚಂದ್ರೇಗೌಡ (ಪ್ರ.ಸಂ.) - ಆಸರೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
- 9) ವೈ.ಸಿ. ಭಾನುಮತಿ, ಮಲೆನಾಡು ಶೈವ ಒಕ್ಕಲಿಗರು, ಮೈಸೂರು.

ಬಯಲು ನಾಡಿನ ಜನಪದ ಘನರೂಪದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮೀಕರಣ

- ಎ.ನಂ. ಶಿವರಾಮು

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಇತಿಹಾಸ ರೋಚಕವಾದುದು. ಮೂಲ ಮಾನವನ ಆಹಾರ ಗೆಡ್ಡೆ ಹಣ್ಣು ಮಾಂಸ, ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಹಸಿಯದಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದು ಆದಿ ಮಾನವ ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇ ಅಡುಗೆಯ ಉಗಮಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಯಿತು. ಕೆಂಡದ ರೊಟ್ಟಿ ತಂದೂರಿ ರೋಟಿಯಾಯಿತು. ಸುಟ್ಟುಬಾಡು ತಂಡೂರಿ ಚಿಕನ್ನಾಯಿತು. ಉರುಬಾಡು ಮಟನ್ ಫೈಯೆನಿಸಿತು. ಹಾಲನ್ನು ಮೊಸರಾಗಿಸಿದ್ದು ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದರೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿದರೆ ತುಪ್ಪ ತುಪ್ಪತ್ತಿಂದರೆ ದಪ್ಪ ಎನ್ನುವವರೆಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದವು. ಕೊಟ್ಟಾಂತರ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಹಲವು ರೂಪಾಂತರಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಬಾಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು - ಖಾರ ಸವರಿ ಸುಟ್ಟಿದ್ದು ಬೇಯಿಸಿದ್ದು ಉರಿದದ್ದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಗೊಜ್ಜು ಸಾರು, ಕುರ್ಮ, ಮಸಾಲ, ಚಾಪ್ಸ್, ಕೈಮ, ಬಟರ್, ಜಿಂಜರ್, ಚೆಲ್ಲಿ ಗಾರ್ಲಿಕ್ ಮುಂತಾದ ಐಟಂಗಳವರೆಗಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾನವನ ವಿಕಾಸದೊಂದಿಗೆ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ.

ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಕಾಳುಗಳಾವುವೂ ಮಾನವನ ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ

ಮಾನವನಿಗಿಲ್ಲ. ಕಾಳುಗಳೇನಿದ್ದರು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಆಹಾರ. ರಾಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಲ್ಲು - ಮಣ್ಣನ್ನು ಮುಕ್ಕಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕೋಳಿಯಂಥವಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಮಾನವನ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ರಚನೆಯೇನಿದ್ದರೂ ಮೃದು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ಹಾಗೆಂದೇ ಇವು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಪದ್ಧತಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳಂಥವನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಒಣ ಭೂಪ್ರದೇಶಗಳು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಭತ್ತ, ಕಬ್ಬು, ತೆಂಗು, ಅಡಿಕೆ, ಕಾಫಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮುಂದುವರಿದವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. 'ಬಾಳೆ ಹಾಕೋನು ಬದುಕಲಿಲ್ಲ, ಕಬ್ಬು ಹಾಕೋನು ಕೆಡಲಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಗಾದೆಯೊಂದು ಇತ್ತು. ಹಿಂದೆ ಹಬ್ಬ, ಮದುವೆ ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅದೂ ಕೇವಲ ಪೂಜೆಗಂದು ಮಾತ್ರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಬ್ಬದ ಸಂತೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಕಬ್ಬು ಭತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದುದೇ ಆಪರೂಪ. ಜೌಗು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆರೆ ನೀರಿನ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಬೆಳೆಯೆಂದರೆ ರಾಗಿ ಹಾಗಾಗಿಯೇ 'ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಹಿಟ್ಟು ಬಾಯಿ ತುಂಬ ಪ್ರಸಾದ (ಅನ್ನ) ಎಂಬ ಮಾತಿತ್ತು. ಅನ್ನ ಹಬ್ಬದ ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದ ಕಾಲ ದೂರದ್ದೇನೂ ಅಲ್ಲ. 30-40 ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಮುದ್ದೆ ಉಂಡು ಉಳಿದ ಸಾರಿಗೆ ಹಿಡಿ ಅನ್ನ. ಅನ್ನವನ್ನು ಮುದ್ದೆ ಊಟಕ್ಕೆ ನೆಂಚಿಕೊಂಡವರೂ ಉಂಟು. ಈಗಂತೂ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ. ಮುದ್ದೆ ಬಿಡುವಿದ್ದಾಗ ಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಮುದ್ದೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅನ್ನ ಅದರ ಭಾಗವನ್ನು ಮುದ್ದೆ ಪಡೆದು ಕೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣ, ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತಿತರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ಬೆಳೆ, ಆಹಾರ, ಮತ್ತದರ ರುಚಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ನಗರಕ್ಕೆ ವಲಸೆ ಬಂದವರು ಹಳ್ಳಿಯ ರುಚಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಯಾವುದನ್ನು ಉಂಡಿರುತ್ತಾನೋ, ತಿಂದಿರುತ್ತಾನೋ ಅವೇ ಅವನಿಗೆ ರುಚಿ. ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿ ಗ್ರಂಥಿ (ಟೀಸ್ಟಿ ಬಡ್ಸ್) ಗಳು ಅಂಥ ತಿನಿಸು,

ಉಣಿಸುಗಳನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಗ್ರಾಮೀಣರಲ್ಲೂ ಮೂರು - ನಾಲ್ಕು ಹೊತ್ತು ವಿಶೇಷ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು ಮುದ್ದೆ ಸೊಪ್ಪು ಸಾರಿಗಾಗಿ ಆತರಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಭಾಗದವರಿಗೆ ರೊಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲದೆ ಊಟವಿಲ್ಲ) ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ದೊಸೆ, ಇಡ್ಲಿಗಳಿಗಿಂತ ರೊಟ್ಟಿ ಬಿಯಾನಿ, ಪೈ, ಡೈಗಳಿಗಿಂತ ಬಾಡೆಸರು - ಮುದ್ದೆ ಬೋಟಿ ಗೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣರ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಿಡ್ಡು ಮಸಾಲೆ ರಹಿತವಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ರೊಟ್ಟಿ ಅನ್ನ ಸಾರುಗಳು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಕಾಣದವು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೂ ಅದೇ. ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆಗಳೇನಿದ್ದರೂ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕಷ್ಟೆ ಕಾಲಮಾನವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ಹಬ್ಬಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಅಡುಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಗಷ್ಟೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ ಆದರೆ ಇಂದು ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಡುಗೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬರಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗಿನ ಹಂತ ತಲುಪಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ - ಕೊಲಸ್ಟ್ರಾಲ್ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತಿದೆ. ಇವು ಖರ್ಚಾಗುವಷ್ಟು ದುಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳು. 'ಒಂದೊತ್ತು ಉಂಡೋನು ಯೋಗಿ, ಎರಡೊತ್ತು ಉಂಡೋನು ಭೋಗಿ, ಮೂರೋತ್ತು ಉಂಡೋನು ರೋಗಿ, ನಾಕೊತ್ತುಂಡೋನು ಹೊತ್ಸೊಂಡೋಗಿ' ಗಾದೆಯ ಸೂತ್ರ ಗ್ರಾಮೀಣರದು 'ಇರುವೆಂಬತ್ತು ಕೋಟಿ ಜೀವಕಾಶಿಗಳಿಗೂ ಆ ಶಿವ ಇಂತಿಷ್ಟು ಎಂದು ದವಸ - ಧಾನ್ಯ ಆಳೆದು ಕೊಟ್ಟವೆ. ಅದನ್ನು ಬೇಗ ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿದೋನು ಬೇಗ ಸಾಯನೆ, ಸ್ವಲ್ಪ - ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಿಂದೋನು ಆ ದಿವಸ ಮುಗಿಯುವರೆಗೂ ಅಂದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ' ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನರಿತವರಿವರು. ಜನಪದ ಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ನಮ್ಮ ನಾಯಕರೆಲ್ಲ ಗಂಟಿಟ್ಟು - ಗಂಟು ಮೂಟೆ ತಿಂದೇ ಸಾಧಿಸಿದವರು. ಹಾಲು - ಅನ್ನ ಉಂಡವರಿಂದ ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಆಗದು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೊಡನೆ ಹಲವು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳೂ ಬೆರೆತಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ದಾರ್ಮಿಕ ಅಂಶಗಳೂ ಕೂಡ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ತಿರುಗೋದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಾದ 'ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಡಕೆಗಳೇ ಇದ್ದವು. ಹಿಟ್ಟು ತಿರುವಿ,

ಮುದ್ದೆಕಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಅದೇ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ, ನೀರಿನಿಂದ ಮಡಕೆಯನ್ನು ಒರೆಸಿ, ತನ್ನ ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಲೆಯ ಬೂದಿಗೆ ಅದ್ದಿ ಮಡಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಭೂತಿ ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಬಳಿದು ಕೈಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದುದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಗರತಿಯರ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿತ್ತು. ವೈದಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಪ್ರಾಚೀನ ಶೈವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇಂಥವು ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನ ಒಲೆಯನ್ನು ಸಾರಿಸಿ, ರಂಗೋಲಿ ಇಟ್ಟು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮೂಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಲೆಗೆ ಪೂಜೆಯಾದ ನಂತರವೇ ಅಡುಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಅನ್ನದ ರಾಶಿಗಳನ್ನು ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೇ ಬಡಿಸುವುದು. ಸರ್ವಜ್ಞ ಅನ್ನವೇ ದೈವವೆಂದಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮೀಕರಣ ಕುರಿತಂತೆ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣರು ಹತ್ತು ಜನಕ್ಕೆ ಊಟ ಹಾಕಲು ಯಾವತ್ತು ಹಿಂದು ಮುಂದು ನೋಡರು. ಅದು ಪುಣ್ಯದ ಕೆಲಸವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರದು. ಆದರೆ ಇವರಿಂದ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅನ್ನ ಹಾಕಿದ ಮನೆ ಉದ್ದಾರ, ಅನ್ನದಾನ ಮಹಾಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ವಾರಾನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಎತ್ತಿನ ವ್ಯಾಪಾರ ಮತ್ತಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವರು ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸಿಕ್ಕ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಯೊಂದರ ಜಗುಲಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಯಾವ ಅಂಜಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಇಬ್ರಿಗೆ ಊಟ ಕಾಣುವ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದುದು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಆ ಮನೆಯವರು ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಉಂಡು, ಅದು - ಇದು ಮಾತಾಡಿ ಅಲ್ಲೇ ಮಲಗಿದ್ದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕೋಳಿಕೂಗೋ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎದ್ದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನಮ್ಮ ತಲೆಮಾರಲ್ಲ ಕಂಡಿದ್ದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಹಿಂದೆ ಹೋದರೆ ಊರ ಹೊರಗಿನ ಅಜ್ಜಿ ಮನೆ ಇಂದಿನ 'ಬೋರ್ಡಿಂಗ್' ಮತ್ತು 'ಲಾಡ್ಜಿಂಗ್' ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜನಪದ ಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ನಾಯಕರಿಗೆ ಅಜ್ಜಿ ಮನೆಯೇ ಊಟ - ವಸತಿಯ ಜಾಗ, ಅಜ್ಜಿಯೇ ಗೃಹ, ಊರಿಗೆ ತಿಂಗಳಗಟ್ಟಲೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಹಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ಪ್ರಮುಖರನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಮುಗಿದ

ಮೇಲೆ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಮುತ್ತು - ರತ್ನ ಚಿನ್ನ - ಬೆಳ್ಳಿ, ವಡವೆ - ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ಭತ್ತ ಬೆಳೆಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಅನ್ನ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಊರಿನ ಇತರ ಮನೆಗಳ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಂದೇ ಬೇರೊಂದು ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದರಡು ಹಸು ಕರೆದರೂ ಸಾಕು. ಊರಿನ ಹಸುಗಾಗಿ ಸುಗಳಿಗಲ್ಲ ಪುಕ್ಕಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಾಲು ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಮೂಲತಃ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾರುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಜನಪದದಲ್ಲ. ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹುಟ್ಟು ಪಡೆದದ್ದೇ ಶಿಷ್ಟ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯವರಿಂದ. ಹೊಟೆಲ್‌ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹುಟ್ಟು ಪಡೆದು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡಿದ್ದೇ ಉಡುಪಿಯವರಿಂದ. ಕೈಲೊಂದು ಸೌಟಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಜಗ್ಗನ್ನೇ ಸುತ್ತಬಲ್ಲವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ಅವರು, ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದುದನ್ನು ಉಂಡರು, ಅದನ್ನೇ ಹೋಟೆಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೂ ಮಾರಿದರು. ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ತೂಗಿ ನೋಡಿ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಹುಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ. ಕುಂತೂಟದ ಜೊತೆಗೆ ನಿಂತೂಟದ (ಬಫೆ) ಪದ್ಧತಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪುಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಉಡುಪಿಯವರು. ಪಕ್ಕದ ಆಂದ್ರ, ತಮಿಳು ನಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಇವತ್ತಿಗೂ ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಊಟ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅನ್ನವನ್ನು ಬೋಗುನಿಯಲ್ಲಿ ತಂದು ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಕಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿಯೇ.

ದುಡಿಯುವ ವರ್ಗದ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಇವರೂ ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂದು ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹೋದವರಲ್ಲ. ನಿಧಾನಕ್ಕಾದರೂ ಹೋಟೆಲು ತಿಂಡಿ, ಊಟಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೂ ಗಳಿಗೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತಾಳ ಹಾಕಲಾಗಿ ಮನೆಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಇವರ ಬೇಡಿಕೆ ಹೀಗಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದವರು, ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದವರು ಕುಂತು ಉಣ್ಣುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಂದೇ ಇವರಿಗೆ ಮೆದು ಆಹಾರ, ದುಡಿಯುವ ವರ್ಗದ ಘನ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೇ ಈಚೆಗೆ. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟುಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿವೆ.

ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ವರ್ಗದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅನುಕರಣೆಯೇ ನಾಗರಿಕತೆ ಎಂದು ನಂಬಿರುವ ನಮ್ಮವರು ಮೆದು ಮುಂಜಿಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅವರ ಆಹಾರ

ಕ್ರಮಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇಂಥ ಆಚರಣೆಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಭಾಗ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟವು. ಬಾಡನ್ನು ಹೊಲಸು ಎಂದರು. ಬಾಡಡಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಲಸು ಮಾಡಿದ್ದೀವಿ ಅನ್ನಿಸಿದರು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಬಾಡು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ತಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ಹೊಲಸು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಶುಭ (?) ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದಡುಗೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ತಮ್ಮ ತಿನಿಸು, ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಅಶುಭವೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮದುವೆಯ ದಿನ ಹೋಗಲಿ ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳು, ವಾರದಿಂದಲೇ ಬಾಡು ಮಾಡುವುದು ಅಶುಭವೆಂದು ನಂಬಿಸಲಾಯಿತು. ಬಲಿ ನೈವೇದ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಬದಲಾದವು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ತಲೆ ಕತ್ತರಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬೂದುಗುಂಬಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿತು. ಒಡೆದ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಗೆ ಕುಂಕುಮ ಬೆಲ್ಲ ರಕ್ತದ ಕಲ್ಪನೆ ಬರಿಸಲಾಯಿತು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಎಲೆಯ ತೊಟ್ಟು ಮುರಿದು ಬಲಿಯ ತಲೆ ಕತ್ತರಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಯಿತು. ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಎಡೆಗೆ ಮಾಂಸದಡುಗೆಯನ್ನು ಇಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನಿಡಿಸಿದರು. ಅಂದು ಸಿಹಿ ಊಟವನ್ನೇ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಗ್ರಾಮ ದೈವಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವನ್ನು ಚೊಕ್ಕ (?) ಭೋಜನದ (ಸಸ್ಯಾಹಾರ) ವೆಂದು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಎಡೆಗಷ್ಟೇ ವಡೆ, ಕಜ್ಜಾಯ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಸುಕ್ಕಿನುಂಡೆ, ಊಟಕ್ಕೆನಿದ್ದರೂ ಬಾಡು ಬಾಡೂಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೂ ಬಾರರು. ಸಿಹಿ ಊಟದ ಹಬ್ಬಗಳಾದರೂ ವರ್ಷತೊಡಕಿನೂಟಕ್ಕೆ ಬಾಡೇ ಅಗಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದೇ ಉಗಾದಿ ಮಾರನೆ ದಿನವಷ್ಟೇ ವರ್ಷತೊಡಕಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಹಬ್ಬಗಳ ಮಾರನೆ ದಿನವೂ ವರ್ಷತೊಡಕು ವರ್ಷೋಡಕಿನ ಊಟ ಅಂದರೆ ಅದು ಬಾಡೂಟ. ಇಂಥ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಇವರೂ ಕರೆಯರು ಅವರೂ ಬಾರರು ವರ್ಷೋಡಕಿನೂಟಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ಬರುವವರೂ ಅದಕ್ಕೇ.

ಕಛೇರಿಗಳಿಗೆ ಹಿಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಅವಮಾನ, ಅಫೀಸಿನಲ್ಲೂ ಮುದ್ದೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆಂದರೆ ಅವನು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರ. ಬಾಡೆಸರು ಹೋಗಲಿ ಬಿರ್ಯಾನಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆಂದರೂ ಅವನು

ಅನಾಗರಿಕನೆಂದೇ ತೀರ್ಮಾನ. ಬೆಲ್ಲದ ಕಾಫಿ ಏನೂ ತಿಳ್ಯಬ್ಯಾಡಿ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೀರಿ ಇವತ್ತೇ ನಮ್ಮನೇಲಿ ಉಪ್ಪಾರು ಎಂದು ಪೇಚಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಹಿಟ್ಟು ಅನ್ನ ಬಾಡು ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಸ್ಟಾರ್ ಹೋಟೇಲುಗಳ ತಿಂಡಿ - ತಿನಿಸುಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಹೊತ್ತು ಪುಟ್‌ಪಾತಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಬರಿಗಾಲು, ಹವಾಯಿ, ಬೂಟು, ಸೈಕಲ್ಲು, ಬೈಕು, ಕಾರುಗಳೆಲ್ಲ ಯಾವ ಭೇದ - ಭಾವವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕಲ್ಲತ್ತ, ಬೊಂಬಾಯಿಗಳ ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಮೂಲಕ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಹಳ್ಳಿಗಳವರೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಜಾತ್ರೆ - ಸಂತೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಸೆಡ್ ಹೋಟೇಲುಗಳು ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ನಗರ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ತಳ ಊರಿವೆ. ಸೆಡ್ ಹೋಟೇಲುಗಳೆಂದರೆ ಅವು ಮುದ್ದೆ - ಉಪ್ಪೆಸು, ಮುದ್ದೆ. ಬಾಡೆಸುಗಳವು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ ಪಡೆದಿವೆ. ಸೊಪ್ಪಾರು. ಮುದ್ದೆಗೆ ಅಪಾರ ಬೇಡಿಕೆ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ. ಹುರುಳಿಕಟ್ಟು ಸಾರು, ಮೊಳಕೆಕಾಳು ಸಾರೆಂದರೆ ಜನಜಾತ್ರೆ. ಮುದ್ದೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾದ ಸೆಡ್ ಹೋಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ ರೈಸ್‌ಬಾತ್, ವಡೆ, ಬೋಂಡ ಮಾಡುವ ಸೆಡ್ಡುಗಳಿಗೂ ಜನ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯೊಡನೆ ಕುರ್ಮ, ತಲೆ ಮಾಂಸ, ಬೋಟಗೊಜ್ಜು ಕೈಮಾ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಊಟಗಳು, ಮೀನೂಟದ ಸೆಡ್ಡುಗಳೂ ಇವೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ವನೆಯ ರುಚಿ, ಕಡಿವೆಂ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಮಿಲ್ಕಿ ಹೋಟೇಲುಗಳೆದುರು ನಾಟಿಕೋಳಿ ಸಾರು. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ವಿಶೇಷ ಆಕರ್ಷಣೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವಸಂದರಿಯರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ 89 ಜನ ಸಂದರಿಯರು ರಾಗಿ ಕಡುಬನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡರು. ದೇವೇಗೌಡರು ಪ್ರಧಾನಿಯಾಗಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಸ್ಟಾರ್ ಹೋಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ 'ಪೈಮ್ಲಿಸ್ಟಾರ್ ಪೈಡ್' ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿತು. ದೆಹಲಿಯ ಹೋಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಹಾರ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲೂ ಮುದ್ದೆ ಉಪ್ಪಾರಿನ ಹೋಟೇಲುಗಳಿವೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೆಲವು ಹೋಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾರದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮುದ್ದೆ ಊಟ, ರೊಟ್ಟಿ ಊಟ, ಕರಾವಳಿ ಊಟವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಯಾ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಜನರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಂದು ಅಂಥ ಹೋಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಜಾನಪದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಕರಾವಳಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಪತ್ರೊಡೆ ವಿಶೇಷ ಊಟಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ವಿಶೇಷಗಳೊಡನೆ ಊಟ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ರಾಗಿ ದೋಸೆಗೂ ಅಪಾರ ಬೇಡಿಕೆ. ಮಂಗಳೂರು ಬೆಂಗಳೂರು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಉಡುಪಿ ಹೋಟೆಲುಗಳಂತೂ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರಿಗಂದೇ ಕರಾವಳಿ ತಿನಿಸು, ಊಟಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜನರು ಕೂಡ ತಮ್ಮವರ ಹೋಟೆಲುಗಳನ್ನೇ ಹುಡುಕಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿಯಂತೂ ಇಂದು ಹಲವು ಕಲ್ಲುಗಳ ವಿಶೇಷ. ಹೋಳಿಗೆ ಕಷ್ಟಾಯುಗಳು ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಹಬ್ಬದ ದಿನ ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆಗಳಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಬ್ಬದೂಟ ಮನೆಗಳಿಗೇ ಬರುತ್ತದೆ. ತಟ್ಟೆ ಇಡ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಬಿದ್ದ ಜನರಿಗೆ ಲೋಟದ ಇಡ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾಗಿ ಹಪ್ಪಳ, ಹುರುಳಿ ಹಪ್ಪಳ ಬೇಡಿಕೆಯಿಲ್ಲವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದಾಗಿ ಜನಪದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಜನಪ್ರಿಯತೆಯ ಹಾದಿ ಹಿಡಿದಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಮತ್ತು ಜಾತಿ - ಧರ್ಮಗಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ರಾಗಿಯ ತೆನೆ, ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಕೆಂಡದ ರೊಟ್ಟಿ, ತಟ್ಟುವ ರೊಟ್ಟಿ, ಒತ್ತು ರೊಟ್ಟಿ, ಬಳಿಯುವ ರೊಟ್ಟಿ, ಹಬೆರೊಟ್ಟಿ, ಮಸಾಲೆ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ರೊಟ್ಟಿ-ಪಾಯಸ ವಿಶೇಷ ಶ್ಯಾವಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಪುರ್ಪುರ್, ಕಾಯಾಲು, ಎಳ್ಳುಸೂಸಲು, ಕೋಳಿಸಾರು ವಿಶೇಷವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕಡುಬು ಕಾಯಾಲು ಕೂಡ ಅಂಥಾದ್ದೆ ಕುಸುಬಿದ ಅವರೆಕಾಯಿ, ಸುಟ್ಟ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ಖಂಡಿತ ಬೇಡಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಸಾಲೆ ಹುರುಳಿ ಈಗಾಗಲೇ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಹಸಿ ಅವರೆಕಾಳು ಕಡುಬಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದ ಉದ್ದಿನಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ ಅನ್ನ, ವೆಂತ್ಯೆ ಅನ್ನಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸಂಕ್ರಾಂತಿ, ಗೌರಿ, ಉಗಾದಿಗಳಂಥ ಹಬ್ಬಗಳೊಡನೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಒಬ್ಬ ಮಗ ಇದ್ದವರು ಸಂಕ್ರಾಂತಮ್ಮನಿಗೆ ಕೋಳಿ ಬಲಿಕೊಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗನಿಗೆ ಉಳಿಗಾಲವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸುದ್ದಿ

ಹರಡಲಾಗಿ ಕೋಳಿ ತಿನ್ನದವರೂ ಕೂಡ ಬಲಿಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಿದೆ. ಆಜ್ಞೆ ಹೆಚ್ಚುವೆಂದು ಹೋಳಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಿದೆ. ಈ ವರ್ಷ ಎರಡನೇ ಸಲ ಉಗಾದಿ ಮಾಡಿದವರಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕೋಳಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಬೇಳೆಗಳ ಉದ್ದಾದಕರು ಅಥವಾ ಮಾರಾಟಗಾರರು ಹೊಡಿದ ತಂತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನಿಲ್ಲ. ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇವು ಜನಪದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು. ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗಿಂತ ಸಾವಿರಾರು ಪಟ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿವು ಎನ್ನಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಅಡುಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು, ಇಲ್ಲಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಎಂ.ಟಿ.ಆರ್. ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಕಂಪನಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೂ. ಗಳ ಆಸೆಗೆ ವಿದೇಶಿ ಕಂಪನಿಯ ಪಾಲಾಗಿರುವ ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಜರೂರಿನ ಸಂಗತಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಜಾತಿ - ಧರ್ಮಗಳ ರಾಜಕಾರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಮಾತು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥವೆಂಬುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಮತ್ತೊಂದರ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಂದಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಊರು - ಕೇರಿಗಳು ಗೆಬ್ಬು ನಾರುತ್ತಿದ್ದವು, ರೋಗ - ರುಜಿನಗಳ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿಂದು ಬೆಳೆದ ಮೊಲ, ಜಿಂಕೆಗಳನ್ನು ಹುಲಿ, ಚಿರತೆ, ತೋಳಗಳೆಂಥವು ತಿಂದರೆ, ಇವುಗಳ ಮೃತ ದೇಹವನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಲಾಗದ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಸಣ್ಣ - ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಕೊಳೆತ ದೇಹವನ್ನು ರಣಹದ್ದುಗಳು ತಿಂದರೆ, ಇನ್ನೂ ಉಳಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹುಳು - ಹುಪ್ಪಟೆಗಳು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಹುಳುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪಕ್ಷಿಗಳು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೂ ಉಳಿದ ಅವಶೇಷ ಮಣ್ಣಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಗೊಬ್ಬರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹುಲ್ಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹುಲ್ಲನ್ನು ಮೊಲ, ಜಿಂಕೆಗಳು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಈ ಆಹಾರ ಚಕ್ರ ತಿಳಿದುದೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜೀವಿಗಳೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು ? ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರುವಾಗಲೇ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವ ಸಂಕುಲ ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹೆ

ಮಾಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮಾನವ, ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ ಕೀಟಗಳು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಕನಿಷ್ಠವಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೂ ಅಲ್ಲ. ಅವರ, ಅದರ ಆಹಾರ ಅವರಿಗೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮಜ್ಜೆಗುಳು, ಪುಳಿಯೋಗರೆ ಅವನ್ನೇ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಹಂದಿ, ಎಮ್ಮೆ, ದನಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಅವುಗಳ ಮಾಂಸ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಹಾವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಹುಳು - ಹುಪ್ಪಟೆಗಳ ಆಮ್ಲೆಟೊಂಡನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಯಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆಯಂತೆ. ಅದರ ವಿಷಯ ಕೇಳಿದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಬಾಡುಪ್ರಿಯರು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಗೋಹತ್ಯೆ ನಿಷೇಧ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಚಾರಾದೋಲನವೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಖಿಸಾಯಿ ಖಾನೆಗೆ ಹೋಗುವ ದನಗಳು ದುಡಿಯುವ ಅಥವಾ ಹಾಲು ಕೊಡುವವುಗಳಲ್ಲ ಎಂದು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಜೊತೆ ಎತ್ತಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ರೂ. ಗಳವರೆಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವ ರೈತ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರಗಳಿಗೆ ಅವನ್ನು ಖಿಸಾಯಿ ಖಾನೆಗೆ ಮಾರಲಾರ. ಎಳೆಯಲಾಗದ, ಉಳಲಾಗದ, ಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಂಡ, ಕಣ್ಣು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂಥ ದನಗಳನ್ನಷ್ಟೆ ರೈತ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಕಾಸಿಗೆ ಮಾರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ದನಗಳನ್ನೆಂದೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಕಂದು ಸಾಕುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಹುಲ್ಲು - ನೀರಿಲ್ಲದೆ, ಆರೈಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸತ್ತು ಮಣ್ಣಾಗುವ ಪಶು ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಧರ್ಮದ ರಾಜಕಾರಣ ಅನ್ನದೆ ಬೇರೆನಿಸದು. ಗೋವು ಎಂಬ ಪಾವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊರಿಸಿ ಜನರ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಹುನ್ನಾರ ಸರಿಯೆನಿಸದು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ವಿಶ್ವದ ಗೋವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಇವರು ರಕ್ಷಿಸಿಯಾರೆ ? ಗೋಮಾಂಸ ಆತ್ಮಂತ ಪುಷ್ಕಿಯುತವಾದುದೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂಬತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಗೋಮಾಂಸವಿರುತ್ತದೆ.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯೋ, ಹಾಲೋ, ಹಣ್ಣೋ ಎಂಬುವವರೆಗೆ ವಾದ-ವಿವಾದಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಬಿಸಿ ಊಟ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳ ವಿಡಿಯೋ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಈ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ನಿರ್ಗತಿಕರು, ಇವರಿಗೆ ತಾವೇ ಅನ್ನ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಕೋಟ್ಯಂತರ ಹಣ ಲೂಟಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವ

ಧಾರ್ಮಿಕಕೇಂದ್ರಗಳು, ಸಂಘ - ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಬಿಸಿಯೂಟ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಗುತ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿದವರು, ಹಿಡಿಯಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಮೊಟ್ಟೆ ರಾಜಕೀಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಗುಟ್ಟಾಗೇನೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಲಾಗದು, ಮೊಹರಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾರಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ವಂತಕ್ಕೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು ಹಾಲಾದರೆ ಗಂಗೆಯ ತಾಯಿಯ ಕೃಪೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೂ. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣೆಂದು ತೋರಿಸಿ ಐವತ್ತು ಪೈಸೆಯದನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನದವರನ್ನು ಬಲವಂತವೇನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ, ಅಂಥವರಿಗೆ ಹಾಲು - ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಕೊಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಜಾತಿ - ಮತ - ಧರ್ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಗಂಟು ಹಾಕುವುದೇ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ. ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಹಂದಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದೆಂಬ ನಿಷೇಧ ಹೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಂತೆ; ಅಣಬೆ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೆಟೋಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. 'ಕೊಲುವನು ಮಾದಿಗ, ಹೊಲಸು ತಿನ್ನುವನು ಹೊಲೆಯ' ಎಂದು ಹೇಳದಿದ್ದರೆ ಶೈವಧರ್ಮ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಧರ್ಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತೇನೋ. ಬಾಡನ್ನು ಬಿಡಲಾರದೆ ಹಲವರು ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಂದದ್ದೂ ಆಯಿತು. ಒಂದು ವರ್ಗದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ವರ್ಗ ಹೀಗೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ, ಆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ, ತನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದುದನ್ನು ಆದೂ ತಲೆ ಮಾರುಗಳಿಂದ ಬಂದಂಥ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬಿಡು ಎನ್ನಲು ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಅಧಿಕಾರವಿರುವುದಾದರೂ ಯಾವುದೂ ?

ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಅಡುಗೆ ಕ್ರಮ : ಒಂದು ನೋಟ

- ಡಾ. ಚಿಕ್ಕಣ್ಣ ಯಣ್ಣಕಟ್ಟೆ

ಅಡುಗೆ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ನಿಯಮ. ಮಾನವನು ತನ್ನ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಶುಚಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಡಿಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಚಾಲ್ತಿಗೆ ತಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದಿ ಮಾನವ ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಂದು ಅಂದೇ ; ಹಾಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ತಿಂದು ನಾಳೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯ ಆಹಾರವೇ ಆಗಲಿ, ಮಾಂಸಾರವಾಗಲಿ ಹಸಿ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವ ಪರಂಪರೆಯು ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಆಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗಂತಲೇ ಆದಿಮಾನವನ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದಂದೇ, ಹಾಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುವುದು ಸಮಾಜ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬದುಕಿನ ಕ್ರಮವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಆಹಾರ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎಂಬ ಭಿನ್ನರೂಪವಾಗಲಿ, ಈ ಮೂಲಕ ರೂಢಿಗೊಂಡು, ಇಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿಕೃತ ರೂಪವಾಗಿರುವ ಜಾತಿ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಇಡೀ ಮಾನವ ಸಮುದಾಯ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ನೀತಿ ನಿಯಮವನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂದಂತೆ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದಂದಿಗೆ ಏನೇನು ಲಭ್ಯವೋ ಅದನ್ನೇ ತಿಂದು, ಬೆಚ್ಚನೆಯ, ಅಥವಾ ತಣ್ಣನೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಋತು ಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಇವರ ಜೀವಮಾನವಾಗಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು - ಹಂಪಲು, ಗೆಡ್ಡೆ - ಗೆಣಸು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ

ಸೊಪ್ಪು ಸೆದೆಯನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುವ ರೀತಿಯೂ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಕೊಂದು ಅದನ್ನು ಹಾಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಹಸಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅದ್ಭುತ ಬದುಕೂ ಅವರಿಗೆ ಕರಗತವಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಋಜುವಾತು ಮಾಡುವಂತಹ ಹಲವು ಜನಪದ ತತ್ವಪದಗಳು, ಜಾನಪದ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಗತವಾಗಿವೆ. ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಈ ಪದವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಿಂದಾಗಿ ಜಾತಿಯಲ್ಲ, ಆಹಾರ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಭಾಗ. ಸಂದರ್ಭ - ಅವಕಾಶ. ಇದನ್ನೇ ಜಾತಿ - ಉಪಜಾತಿಯಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಪದ್ಯ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಭಿನ್ನ ಬೇಧವ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಇದರ ಉನ್ನತ ತನವ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ ||

ಮನೆ ಮನೆಯನ್ನು ತಿರುಗೋದು ಬೆಕ್ಕು

ಹಾರುವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ

ಲಿಂಗಯ್ಯರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ

ಕ್ವಾಮಿಗರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ

ಹಾಲು ನೆಕ್ಕೋದು ನೋಡು ಬೆಕ್ಕು

ಅಯ್ಯ ಹೊಲೆಯರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ

ಮಾದಿಗರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ

ಗೌಡರುಗಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ

ಕುಂಬಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ

ಬಾಡು ತಿಂಬೋದು ನೋಡು ಬೆಕ್ಕು ||

ಇಂಥ ಸರ್ವ ಜಾತಿಯೊಳಗೆ ಬೆರತು ಹೋಗಿರೋ ನಮ್ಮ ಆಚಾರವೆಲ್ಲಾ! ಭಿನ್ನ ಬೇಧವ ಮಾಡಬೇಡಿ !

ಇದು ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ನೀತಿ ಬೋಧನೆಯ ವಿವೇಕ ಮೂಡಿಸುವ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಪದ್ಯವಾದರೂ; ಆದರಾಚೆ, ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಿಂದ ಜನಾಂಗಿಕ ವರ್ಗೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಜನಪದರು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದಾಗಿ, ಅಸಂಬಂಧ ನಂಬಿಕೆ; ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿ, ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಬಗೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಗಾಡೆ, ಒಗಟು, ನಂಬಿಕೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ; ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಸಂಬಂಧಿ ಗಾಡೆಗಳೂ ಅಡುಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಕ್ರಮ, ನಂಬಿಕೆ ಆಸೆ, ದುರಾಸೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಊಟ ಬಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರಪಂಚ ರೀತಿಯನ್ನು ಹೇಳುವ

ಮನೆಯವರಿಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿ ಬಿಡು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸೆಟುಕೆ ತೇಲಿಸಿ ಬಿಡು

ಈ ಗಾಡೆ, ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ತೂಕವಾಗಿದ್ದು ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತದೆ. ತಿಳಿಸಾರು ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಬಡಿಸುವಾಗ ಸೆಟುಕವನ್ನು ತೇಲಿಸಿ ಸಾರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ತುಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಳುಗಿ ಸೆಟನ್ನು ತುಂಬಿ ತೆಗೆದರೆ ಮಾಂಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದ ಅನುಭವ ಜನಪದರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಈ ಪುಟ್ಟ ಗಾಡೆಯ ಮಾತು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

'ಹೊಲಸಿಗಾಡಿ ಕೆಲಸ ಕೇಡು'

ಹೊಲಸು ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮೀನು ಬೇಟೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶಿಕಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೀನುಬೇಟೆಗಾಗಿ ಹೋದರೆ, ಮೀನು ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಿಕ್ಕಬಹುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇರಲೂ ಬಹುದು ಆದರೆ ಆ ದಿನದ ದುಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವುದನ್ನು ಈಗಾಡೆ ಮಾತು ಧ್ವನಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

'ಕರಿ ತಿಂದು ಸಿರಿ ನೋಡು'

ಇಲ್ಲಿ ಕರಿ ಎಂದರೆ ಮಾಂಸ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಸ ಸಂವತ್ಸರದ ಮೊದಲ ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಾಡೂಟ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ವರ್ಷದ

ತೊಡಕು' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರಮಾನ ಯುಗಾದಿಯೂ ಇಂದಿನ ದಿನವಷ್ಟೆ ಮುಗಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಡಗರವನ್ನು ಸಿಹಿ ; ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಚರಿಸಿದರೆ, ವರ್ಷದ ತೊಡಕನ್ನು ಮಾಂಸಾರದೊಂದಿಗೆ ಆಚರಿಸುವುದು ರೂಢಿ. ಆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಂಜೆ ಚಂದ್ರ ಕೂದಲ ಎಳೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನನ್ನು ನೋಡುವ ಮುನ್ನ ಮಾಂಸದ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಚಂದ್ರನನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ತುಮಕೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೋಲಾರ, ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಅದರಂತೆ ಸಂಜೆ ಬಾಲ ಚಂದ್ರನನ್ನು ನೋಡಿ ಕೈ ಮುಗಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಡಿದ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಳೆ - ಬೆಳೆಯ ನಿರ್ಣಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

'ಸೀನಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಚೆಲ್ಲಾಟ, ಕಾಸು ಕೋಡುವಾಗ ಈಳ್ಳಾಟ'

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಜನಜನಿತವಾಗಿರುವ ಈ ಗಾದೆ ಮಾಂಸದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ವರ್ತನೆ, ಆಸೆ, ಹಣಕಾಸಿನ ಕೊರತೆ, ಸಾಲವಾಗಿ ಮಾಂಸ ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಹಣ ವಸೂಲಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ತಿರುಗಾಟ, ತೆಗೆದುಕೊಂಡವನು, ಸಾಲ ತೀರಿಸಲಾರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಈ ಬಗೆಯ ಹಲವು ಗೊಂದಲ, ಗೋಜಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

ಮಾಂಸದಡಿಗೆಯ ಸೊಬಗು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯ ಸರಿ ಜೋಡಿಯ ಸೊಬಗು, ರುಚಿಯನ್ನು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ಹೇಳುವ, ಕೋಲು ಬಾಯಿಯ ಮುದ್ದೆ ; ಕೋಳಿ ಎಸರು ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಕೇಳಿದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಊಟದ ಬಗೆಗೆ, ಬಳಸುವ ತರಕಾರಿ, ಪದಾರ್ಥ, ಬೇಯಿಸುವ ಕ್ರಮ, ಬಡಿಸುವ ರೀತಿ, ಸಂದರ್ಭ, ಸಹವಾಸ, ವಾರ, ತಿಥಿ, ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಈ ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ರೀತಿ - ನೀತಿ, ನಂಬಿಕೆ ನಡಾವಳಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಜನಪದರು ತಮ್ಮ ರುಚಿ - ಶುಚಿ, ಹಾಗೂ ಸೊಬಗಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಊಟದ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದವರು. ಹಾಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಊಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಸಸ್ಯಹಾರ - ಆಡುಗೆ,

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅಡುಗೆ ಎಂಬ ಎರಡು ವರ್ಗೀಕರಣದ ಆಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಊಟೋಪಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಹಾರ - ಅಡುಗೆ ಕ್ರಮ

- 1) ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಡುಗೆ.
- 2) ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆ
- 3) ಪತ್ಯದ ಅಡುಗೆ
- 4) ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಡುಗೆ
- 5) ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆ
- 6) ಕಾರದ ಅಡುಗೆ
- 7) ತಿಂಡಿ ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಡುಗೆ

ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಡುಗೆ ಎಂದರೆ ದೈನಂದಿನ ಊಟ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ರಾಗಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಮುದ್ದೆ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಅನ್ನ ಇವುಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಹೆಸರು, ಅವರೆ, ಕಡ್ಲೆ, ಹುರುಳಿ, ತೊಗರಿ, ಕಾಳು ಅಥವಾ ಬೇಳೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾರು, ಹೊಂದಿಕೆಯಾದ ಊಟ. ಇದು ನಿತ್ಯದ ಊಟ. ಬಡವರು ಶ್ರೀಮಂತರು ಎಂಬ ಬೇಧವಾಗಲೀ, ಪಟ್ಟಣ- ಹಳ್ಳಿ ಎಂಬ ತಾರತಮ್ಯವಾಗಲೀ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದಿನದ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಇದೇ ಬಗೆಯ ಊಟದ ಕ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಚಳ್ಳಕೆರೆ, ಸಿರಾ, ಪಾವಗಡ, ಹಿರಿಯೂರು - ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಗೆ ಅಕ್ಕಿಯ ನುಚ್ಚು ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಗುಬ್ಬಿ, ತಿಪಟೂರು, ಕುಣಿಗಲ್, ತುರುವೇಕೆರೆ, ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೋಲಾರ, ಹಾಸನ, ಮೈಸೂರು, ಮಂಡ್ಯ ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಚ್ಚರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ', ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಿಶ್ರಣ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ದಾವಣಗೆರೆ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಕೆಲವು ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಗೆ ಜೋಳದ ನುಚ್ಚನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಜೋಳ, ಮುಸಕಿನ ಜೋಳ

ಇವುಗಳ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುದ್ದೆಯನ್ನ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚೆಳ್ಳಕೆರೆ, ಮೊಳಕಾಲ್ಮೂರು, ಪಾವಗಡ, ಸಿರಾ ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಹಾರಕ, ನವಣೆ, ಸಾವೆ, ಅನ್ನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

'ಸಾರು' ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ದೈನಂದಿನ ಕ್ರಮದಲ್ಲೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಬಸ್ಸಾರು, ಸ್ವಾಡಿಗಿ, ಕಾರ, ಬಜ್ಜಿ ಮಸ್ಸಪ್ಪು ಕಿವುಸೆಸರುಗಳನ್ನು ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಳೆಗಾಲ, ಮತ್ತು ಸುಗ್ಗಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಅಲಸಂದಿ, ತೊಗರಿ, ಅವರೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ, ಬಳಸುವುದುಂಟು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಪಲ್ಯ ತಯಾರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭವೂ ಇದೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಅನುಕೂಲಸ್ಥರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿರಾ, ಪಾವಗಡ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾಡುಗೊಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಕುರಿಯ ಹಾಲಿನ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುರಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ತುಂಬಾ ತಂಪಾಗಿದ್ದು ಮಂದವಾಗಿದ್ದು ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಉಣ್ಣುವುದೂ ಉಂಟು. ರೈತಾಪಿ ಬದುಕಿನವರು ತಮ್ಮ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪೀರೆ ಕಾಯಿ, ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆ, ಈ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪಲ್ಯ, (ತಾಳ್ಳು) ಹುಳಿ, ಸಂಡಿಗೆ ಎಂಬ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಸಾರನ್ನು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಎಸರು' ಎಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆ ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಜನಗಳಿಗೆ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಮದುವೆ, ಆ ಸಂಬಂಧಿ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ, ಸಾವು, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಜನನಾದಿ ಸೂತಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೋಳಿಗೆ, ಒಬ್ಬಟ್ಟು ಎಂಬ ಹೆಸರಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಊಟ ಈ ಭಾಗದ ವಿಶೇಷದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಊಟ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಯುಗಾದಿ, ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಹೋಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯ. ಹೋಳಿಗೆಯನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಹೋಳಿಗೆ, ತೊಗರಿ ಬೆಳೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೆಳೆ ಹೋಳಿಗೆ, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮರಡಿ ಮರದ ಪೆಪ್ಪುನಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮರಡಿ ಪೆಪ್ಪಿನ ಹೋಳಿಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಗುಬ್ಬಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಚೇಳೂರು, ಅಂಕಸಂದ್ರ, ಶೇಣಿನಹಳ್ಳಿ, ಸಿರಾ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ನೆಹಾಳು, ಬೇಡರಹಳ್ಳಿ, ಕಲ್ಲುಗುಡಿ, ಕಟಾವೀರನಹಳ್ಳಿ,

ದೊಡ್ಡ ಶೀಬಿ, ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ; ತುಮಕೂರು ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಕೋರಾ ಹೋಬಳಿಯ, ತಿಮ್ಮರಾಜನ ಹಳ್ಳಿ, ಸೋರೇಕುಂಟೆ, ದೊಡ್ಡ ಸೀಬಿ ; ಮಧುಗಿರಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಬಡವನಹಳ್ಳಿ, ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಮರಡಿಗಿಡ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮೇನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅದರ ಒಳಗೆ ಬಾದಾಮಿಯ ಹಾಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕವಚವಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಡಿನ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗದ ರಸವನ್ನು ಹೀರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಉದುರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಬೀಜ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ, ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಒಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ಬಾದಾಮಿಗಿಂತಲೂ ರುಚಿಯಾದ, ಪೊಪ್ಪು ಇರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟವೂ, ಅಪಾರ ರುಚಿಯಾದ, ಕಡ್ಲೆ ಬೀಜದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಬೀಜವಿದ್ದು, ಅದು ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೋಳಿಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಬೇಳೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಮರಡಿ ಬೀಜ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳ ತನಕ ಇಟ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದಾದ, ಕೆಡಲಾರದ ತಿಂಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ತುಮಕೂರು, ಕೋಲಾರ ದಾವಣಗೆರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ, ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆಯ ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಹೋಳಿಗೆಯ ನಂತರದ್ದು ಪಾಯಸ, ಕಡಬು, ಕಿಚ್ಚಡಿ, ಶ್ಯಾವಿಗೆ, ಮದುವೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಾಯಸದ ಜೊತೆಗೆ ಬೂಂದಿ ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ಬಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತುಮಕೂರು ಹಾಸನ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿಯಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆಯ್ದು ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಚ್ಚರಾಗಿ, ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಮುಸಕಿನ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ರೊಟ್ಟಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ, ಈಗ ಮೊಸರು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯ, ಎಸರನ್ನೂ ನೆಂಚಿಕೆಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದುಂಟು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅನ್ನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ತಿಂಡಿಯ ಗೋಜಲಿಗೆ ಹೋಗದೆ; ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಊಟದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ 'ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಉಂಡವನು ಭೋಗಿ' ಎಂಬ ಗಾದೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಯುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಇಂದಿಗೂ ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ. ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಸಂಬಂಧಿ ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಿದಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಒತ್ತಡ ವಿರುವುದರಿಂದ ಮದುವೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಪಾಯಸದೊಂದಿಗೆ ಬೂಂದಿ, ಕೇಸರಿಬಾತು,

ಜಿಲ್ಲೆಬಿ, ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಣಸಿನಕಾಯಿ (ಬೊಂಡ) ಬಡಿಸುವುದು ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಹಿರಿಯೂರು, ಸಿರಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪಾವಗಡ, ಮಧುಗಿರಿ ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಭಾಗಶಃ ಈ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದೇ ಬಗೆ ನಾಮಕರಣ, ಒಸಗೆ, ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡರೆ, ಶವ ಸಂಸ್ಕಾರ, ತಿಥಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಾಯಸ - ಒಡೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬಡತನಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ನೆನೆಪಿ, ನೆನೆಗಡಲೆ, ಕೋಸಂಬರಿ, ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅನ್ನ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇದೆ. ಡಿಸೆಂಬರ್, ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಅವರಕಾಯಿ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ; ಇಸಕಿದ ಅವರೆ ಬೆಳೆಯಿಂದ 'ಸಂಬ್ರ', 'ಇಸಕಿದಬೇಳೆಅಂಬ್ರಾ' ಎರಡು ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಸಾರನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಗಾರು ಮಳೆ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಆಗ್ಸ್ಟ್ - ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ತನಕ ಅಡವಿ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಬೇರು ಅಣಬೆಯ ಸಾರನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹುತ್ತದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಮೂಗಣಬೆ, ಗುಮ್ಮಟದ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು; ಬಿಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಮಾಸಲು ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರುಚಿ ಕಟ್ಟಾದ ಸಾರನ್ನು ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಅಣಬೆ' ಬಗೆಗೆ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಹೀಗಿದೆ. ಪಾಂಡುಮರು ವನವಾಸಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಲು - ಮೊಸರು, ಅದನ್ನು ಮಡಕೆ ಸಮೇತ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂತು ಹೋಗಿದ್ದು; ಅವೇ ಅಣಬೆಗಳಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ತುಮಕೂರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹುರುಳಿ, ಕಡ್ಲೆ ಅವರೆ, ತೊಗರಿ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಸಾರನ್ನು ಬೇಸಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪರಶುರಾಮಪುರ, ನಾಯಕನಹಟ್ಟಿ ಅಂಧ ಗಡಿ ಅಮರಾಪುರ, ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಚಿರತಹಳ್ಳಿ, ಕರಿದಾಸರಹಳ್ಳಿ, ವ್ಯಾಕನಕುಂಟೆ ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಬೆಳೆಯಿಂದಲೂ ಹೋಳಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಾಗಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಸಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ತೆಳ್ಳನೆಯ 'ಸರಿ' ಮಾಡಿ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ.

ಪತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಾ ಬಾಣಂತಿ ಪತ್ಯ, ಖಾಯಿಲೆ ಪತ್ಯ, ವಾರದ ಪತ್ಯ (ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ರತ) ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾದರಿಯ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲದ ತನಕ ; ಬಸಿದ ಅನ್ನ, ಮೆಣಸಿನ ತಿಳಿಸಾರು, ಅಥವಾ

ಹರಿಗೆಯಾದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ, ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಿಸಿ ಮುದ್ದೆ ಹುರುಳಿ ಅಥವಾ ತೋಗರಿ ಬೇಳೆಯ ಸಾರು, ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರವನ್ನಾಗಲೀ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ, ಮಸಾಲೆ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು 'ಬಾಣಂತಿ ಸಾರು' ಎಂದೇ ಕರೆಯುವರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಗೊಡ್ಡುಕಾರ' ಅಥವಾ ಕಾರ ಅಂದರೆ ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಒಂದು ಕಲ್ಲು ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮುದ್ದೆ ಅಥವಾ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ತನಕ ಕುರಿ ಮಾಂಸ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸಗಳು ನಿಷೇಧ. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಮೀನನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದು ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಕೋಲಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಜ್ವರ ಅಥವಾ ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು ಅದನ್ನು 'ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕಿವಿಚಿಕೊಂಡು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾರ ಮೀನು, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ನೆಗೆಡಿಯಾಗಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೀನಿನ ಸಾರು ಅಥವಾ ವಿಡಿಕಾಯಿಯ ರಸ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೋಳಿ ಸಾರಿನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪತ್ಯ ಎನ್ನಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗೆಯೂ ಪತ್ಯವನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಡುಗೆ :

ಬಯಲು ಸೀವೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಸಿರಾ, ಚಿಕ್ಕನಾಯಕನಹಳ್ಳಿ, ಮಧುಗಿರಿ, ಪಾವಗಡ, ಕೋಲಾರ, ಕೆಲ ಭಾಗಗಳ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮಾಂಸಾರದ ಊಟ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಕರೆಯುವುದು. ಸಾಗಾಕುವುದು. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಸಂಚಿ ಊಟ, ಹೊಸ ಮನೆ, ಗೃಹ ಪ್ರವೇಶದ ನಂತರ ಬೀಗರ ಊಟ, ನಾಮಕರಣದ ನಂತರ ಮನೆ ಊಟ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ನಂತರ ಮಾಂಸಾರ ಊಟ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗೆ ಅರ್ಥ. ಮಕ್ಕಳ ಕೂದಲು ತೆಗೆಸುವುದು, ಮರಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಊಟದ ಸಮಾರಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ತುಮಕೂರು ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಕೋಲಾರ ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಬರು, ಕುಂಚಿಟಿಗರು, ಬೇಡರು, ಗೊಲ್ಲರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ,

ಪುರಲೆಹಳ್ಳಿ ಭೂತಪ್ಪ, ಗೌರಸಂದ್ರದ ಮಾರಮ್ಮ, ಮರಡಿ ಗುಡ್ಡ ರಂಗಸ್ವಾಮಿ, ಮಧುಗಿರಿ ಮಾರಮ್ಮ, ಕಣಿವೆ ಮಾರಮ್ಮ; ಸೀಬಿ ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ; ನಾಯಕನ ಹಟ್ಟಿ ತಿಪ್ಪೆಸ್ವಾಮಿ, ಗಂಡೀಹಳ್ಳಿ ದತ್ತಾತ್ರೇಯ - ಬುಡನ್ ದೇವಾಲಯ, ಹೀಗೆ ಮಾಂಸದ ಪ್ರಧಾನವಾದ ದೇವತೆ ಒಕ್ಕಲುಗಳು, ಆಯಾಯ ದೇವಾಲಯದ ಸಮೀಪ ಅಥವಾ ದೇವರ ಎದುರತ್ತಿ, ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಮಾಡಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಹೊಲದ ದೇವರು, ಮುನಿಯಪ್ಪ ತೋಟದ ದೇವರು, ಈ ಮುಂತಾದ ಕೃಷಿ ಆಧಾರಿತ ದೈವ ಸಂಬಂಧಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆದ ಹೊಲ, ತೋಟದಲ್ಲಿ ತೋಟದ ದೇವರು ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮರಿ ಕಡಿದು ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಹೊಲ, ಪೈರಿಗೆ ಶ್ಯಾವಿಗೆಯ ಹೆಡೆ ಇಡಲಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊಲದ ದೇವರಿಗೆ ಪರೇವು ಅಂದರೆ ಪಾಯಸ, ಅನ್ನದ ಸಮಾರಾಧನೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಳೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾರದೆ ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಆಚರಣೆ ಬಯಲು ಸೀಮೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆ ಬಯಲು ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಹುಟ್ಟು ಸಾವು, ಒಸಗೆ, ಮದುವೆ - ದೇವರ ಉತ್ಸವ, ವಾರದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಂದಿ, ಕುರಿ, ಮೇಕೆ, ಕೋಳಿ ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶಿಕಾರಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿಂಕೆ, ಕಾಡು ಹಂದಿ, ಮೊಲ, ಉಡ, ಆಮೆ, ಬೆಳ್ಳೆಲಿ, ಮುಂಗುಸಿ, ಕಾಡುಬೆಕ್ಕು, ಅಳಿಲು, ಇವು ಪ್ರಮುಖ ಮಾಂಸಾರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಸಾರು ಬಾಡು, ಬಸಿ ಬಾಡು, ಕೆದಕೆ, ಉರಿಬಾಡು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಗರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಬಿರಿಯಾನಿ ಮತ್ತು ಕೈಮದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿರಿಯಾನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಂದಿಯ ಬಾರ್ ಅಥವಾ ಕಡಿಯನ್ನು ಪೇರಿಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಕಾರ ಸಾಂಬಾರ ಹಾಕಿ ಕಲಸುವ ಮೂಲಕ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಿರಿಯಾನಿಗಿಂತಲೂ ಸೊಗಸಾದ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನ ತುಮಕೂರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಕೋಲಾರ, ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಬಯಲುಸೀಮೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸತ್ತವರ ತಿಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೆಡೆ ಇಡುವಾಗ, ಕುರಿ ಅಥವಾ ಮೇಕೆಯ ಈರಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ತಲೆ ಮೆದಳಿನ ಭಾಗವನ್ನು

ಸುಟ್ಟು ಹೆಡೆ ಇಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಹೆಂಡ, ಬೀಡಿ, ಹೂಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಂಗಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಇಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಬಯಲು ಸೀಮೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ತಲೆ ಕಾಲು ಸಾರು ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಇಷ್ಟವಾದ ಊಟ. ತಲೆಯ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಎಲಚಿ ಕಡಿಯ ಒಂದೆರಡು ತುಂಡುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಕುರಿಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ರೋಗ ತಿಂದವರಿಗೆ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೆಂಬ ಬಯಕೆ ಜನಪರದಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ರದರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಚಳ್ಳಕೆರೆ, ಮೊಳಕಾಲ್ಮೂರು, ಈ ಪರಿಸರದ ಮ್ಯಾಸ ಬೇಡರಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಕರು, ಹೋರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಈ ಬಯಲು ಸೀಮೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಚಲು ಹುಳುವನ್ನು (ರೆಕ್ಕೆ ಹುಳ) ಹಿಡಿದು ಒಣಗಿಸಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಹುರಿದ ಹುರಳಿ ಕಾಳು, ಕಡ್ಲೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈಚಲು, ಹಸಿಯಲ್ಲೂ ರೆಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದ್ದು, ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಕರದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಮೀನು ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು; ಕೆರೆ ಕಟ್ಟಿ ತುಂಬಿದಾಗ, ಕೊಡುವು (ಕೂಳಿ) ಹಾಕಿ ಎರಡು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೀನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ಮೀನು, ಇಳಿಮೀನು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ನಂತರ ಕೆರೆ - ಕಟ್ಟೆಗಳ ನೀರು ಬತ್ತಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೀನನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಬಸಿ ಮೀನಿನ ಸಾರು, ಹುಳಿ ಮೀನಿನ ಸಾರು. ಸಾರು ತಯಾರಾದ ನಂತರ ತಿಳಿಸಾರಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಸಿದು, ನಂತರ ದನೈದ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳಿಸುವುದು ಒಂದು ಬಗೆಯಾದರೆ, ಸಾರಿನೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮೀನು ದೊರೆತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ವರ್ಷದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಮೀನನ್ನು (ಕರಿ ಮೀನು) ಮೊದಲು ಹುರಿದು; ನಂತರ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ತೊಳೆದು, ಆ ವೇಳೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಒಣ ಅವರೆ, ಕಡ್ಲೆ ಕಾಳು, ಬದನೆಕಾಯಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕರಿಮೀನು ಹಾಕಿ ಹುಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಕೆಟ್ಟರೆ, ವಿಶೇಷ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದರೆ, ಕರಿಮೀನಿನ ಸಾರು ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.

ನಿಷೇಧಿತ ಅಡುಗೆ : ಮೈಲಾರ ದೇವರ ಒಕ್ಕಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾನುವಾರ, ಸೋಮವಾರ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ

ಬೇಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಿರುಪತಿ ಒಕ್ಕಲು ಶನಿವಾರ, ಶುಕ್ರವಾರ ಮಾಂಸಾರ ನಿಷೇಧ. ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ರಾಂಸವನ್ನು ಮನೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ತಿಂದು, ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ತೊಳೆದು ಒಳಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಪದ ಪರಂಪರೆಯ ಅಪ್ಪಟ ರೂಪವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಉಳಿಸಿ - ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

(ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣ)

ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದವರು :

ಶ್ರೀಮತಿ ಹನುಮಕ್ಕ, ಎಣ್ಣೆಕಟ್ಟೆ, ಗುಬ್ಬಿ
 ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮಜ್ಜಿ - ಹಂದನ ಕೆರೆ, ಚಿಕ್ಕನಾಯಕನ ಹಳ್ಳಿ
 ಶ್ರೀಮತಿ ರಂಗಮ್ಮ - ಕೆ. ರಂಗನಹಳ್ಳಿ, ಸಿರಾ ತಾಲ್ಲೂಕು
 ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮಕ್ಕ, ಹುಣಸೇಹಳ್ಳಿ, ಸಿರಾ ತಾಲ್ಲೂಕು
 ಶ್ರೀ ಇಕ್ಕನೂರು ನಿಂಗಜ್ಜಿ - ಹಿರಿಯೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು
 ಶ್ರೀ ಯುಗ ಧರ್ಮ ರಾಮಣ್ಣ - ಸಿದ್ದನಮಠ ಚೆನ್ನಗಿರಿ
 ಶ್ರೀ ಆರಸನಹಳ್ಳಿ ಲಿಂಗಪ್ಪ, ಹೊಸಕೋಟೆ

ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಾಮಗ್ರಿ ಆಗಬೇಕು

- ಡಾ. ರಾಗೌ

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಹಾಸನ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಕೇಂದ್ರ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ 'ಜನಪದ ಅಡುಗೆ : ಉದ್ಯಮೀ ಕರಣ' ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. ಇದು ಜಾನಪದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲ ಬದುಕಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಅಲಕ್ಷಿತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಕಡೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನದ ಗುರುತ್ವ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅಭಿನಂದನೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿವೆ.

ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಯೇ ? ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿಯುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಈಗ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಾನಪದ ಪ್ರಕಾರದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಅಲಕ್ಷಿತ ಧೋರಣೆ ಇವೊತ್ತು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಪ್ರಕಾರ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಜಾನಪದ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಅಡುಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆವರಿಸಿದೆ; ದಿನವಹಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಪಾನೀಯವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರೂ ಬದುಕುಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ

ನಮಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿರುವ, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇರಿಸಿದರೆ ಸಾಲದೆ ? ಚರ್ಚೆ ಏಕೆ ? ಎಂದೂ ಕೆಲವರು ಕೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯನ್ನು 'ಅನುಭವ' ವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, 'ವಿಚಾರ' ವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು. ಉನ್ನತ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ಸಾಮಗ್ರಿದ್ರವ್ಯವನ್ನು 'Study Material' - ಅಧ್ಯಯನ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿ, ಅಥವಾ 'research material' ಸಂಶೋಧನ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಹಳೆಯದು ಬದಲಾಗುವ, ಹೊಸದು ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಹಳೆಯದೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೊರತು, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ.

ಇವೊತ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ಉದ್ಯಮೀಕರಣದತ್ತ ಒಲಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಮಾನವನ ನಿತ್ಯದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಅಡುಗೆ ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೋಡೆಗಳು ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಕೊಳ್ಳುಬಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದರಿಂದ ರಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ ? ಹೀಗಾಗಿ, ಉದ್ಯಮೀಕರಣದ ಅಭಿನಿವೇಶದಿಂದಾಗಿ, ಅಡುಗೆಯೂ ಒಂದು ಉದ್ಯಮವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸದು. ಅನುಕೂಲ ಆಶಯಗಳು ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿವೆ; ಸಿದ್ಧಮಾಡುವ ಕೈಗಳೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಇಡೀ ಸಾಮಾಜಿಕ ರಚನೆಯ ಮೇಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. ಆದರೂ, ಭಾರತೀಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವೀಗ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಆದ್ದರಿಂದ ಪಲ್ಲಟ ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಪಾರಂಪರಿಕವಾದುದು, ಕೌಟುಂಬಿಕವಾದುದು. ಅದರೊಡನೆ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಭಿನ್ನತೆಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಪಾಕ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದುದಾದರೂ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸೇರ್ಪಡೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲ 'ಮಾದರಿ' ಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ

ಮಾದರಿಗಳು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಮಾನದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಮೂಲ ಮಾದರಿಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು ಮಾತ್ರ ವಿರಳ - ವಾಣಿಜ್ಯಕೃತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದುದಕ್ಕೆ ಇದು ವಿರುದ್ಧವಾದುದೆಂದೂ, ಜನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರ ವಿರುವಂಥದೆಂದೂ ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದಾದೆಂದೂ, ಪರಸ್ಪರ ಅಡ್ಡಹಾಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಇವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಾಗತೀಕರಣ ಮತ್ತು ನಾಗರಿಕತೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯ ಒತ್ತಡಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ವಿಷಯಗಳಂತೆ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದೆ; ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೊಸ ಅಳವಡಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯ ಕಥೆಯಲ್ಲ ; ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಾಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂಥದು ಕೂಡ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ವೈರುಧ್ಯಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ, ಅದರ ರೂಪ, ಸಿದ್ಧತೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಬಳಕೆಯಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮತ್ತಿತರ ಜನಪದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರಮುಖ ಮುಖಗಳೂ ಅದಕ್ಕೆವೆ. ಊಟ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ, ಅಭ್ಯಾಸ, ನಿಷಿದ್ಧತೆ ಮಾಂಸದ ಆಹಾರ ರೀತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅದು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವುದು. ಅಡುಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಕಂಡರೂ, ಅದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸ್ವರೂಪದ್ದು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಒಂದು ಕಡೆ ಅದು ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಅದು ಪಾರಂಪರಿಕ ಕೌಶಲವನ್ನೂ ಹೇಳುವುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಹೌದು; ಕಲೆಯೂ ಹೌದು. ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಪರಿಣಾಮಕೂಡ ಆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದುಂಟು. ಉದ್ಯಮಶೀಲತೆ ಈ ಎರಡೂ ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು ವ್ಯತ್ಯಸ್ತ ಬದುಕಿನ ಅವಲಂಬನೆಯಾಗಿ ತೋರಬಹುದು.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಅದು 'ಜನಪದ ಜೀವನ' 'flok life'- ಅಧ್ಯಯನ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಸೇರುವಂಥದು. ಅಂದರೆ

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಜಾನಪದ ಅಧ್ಯಯನ 'Floklore' ನಿಂದ Flok Life ಗೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ಉಂಟಾದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಕೆಲಸ ಆರಂಭವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು. ಜಾನಪದದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆದ ಜನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೇಲೆಯೇ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಶೇಷ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಜನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯೇತರ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ 'ಜನಪದ ಜೀವನ' ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಇದರಿಂದ ಶಾಬ್ದಿಕವಲ್ಲದ ಜಾನಪದದ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿದದ್ದು ಸಹಜ; ಅಧ್ಯಯನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯೂ ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ಸದಾ ನಮ್ಮ ಅನುಭವವಲಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಾಯಶಃ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.

ಭಾರತೀಯ ಜಾನಪದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಇದು ಉಪೇಕ್ಷಿತ; ಐರೋಪ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಹುಕಾಲ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ ಪ್ರಕಾರವಿದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದರ ಕೆಲಸ ಆರಂಭವಾದುದು ಇತಿಹಾಸಕಾರರು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಂದಲೇ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಾಶಸ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಇವೊತ್ತು ಇದು ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇದನ್ನು 'ಜನಪದ ಜೀವನ' ದಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿದರು. ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಂಬಂಧ ರೀತ್ಯಾ ಆಹಾರದ ಪಾನೀಯದ ಪ್ರತಿ ಮುಖವನ್ನು ಅವರು ಅನಾವರಣ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದರು. ಹೀಗೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, 'ಜನಾಂಗೀಯ' ಮತ್ತು 'ಚಾರಿತ್ರಿಕ' ಎಂಬೆರಡು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಲಬ್ಧ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಧ್ಯಯನದ ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಆಶಯಗಳಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದವು. ಇವು ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬದಲಾದ ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಎಂಬುದೂ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಅರ್ಹವಾಯಿತು.

ಯಾವುದೇ ಅಧ್ಯಯನ ಅದು ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ತನ್ನದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅದು ಸರಳ ಮಾರ್ಗವಷ್ಟೆ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಐತಿಹಾಸಿಕ, ಜನಾಂಗೀಯ ಮತ್ತು ಭೌಗೋಳಿಕ ಕ್ರೋಢೀಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸ್ವರೂಪ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಚೀನ, ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಆಹಾರರೀತಿಗಳು ಆಧುನಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರಬಹುದು; ಹೊಸ ಆಹಾರ ರೀತಿಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೇಲುವರ್ಗ, ಮಧ್ಯಮವರ್ಗ ಮತ್ತು ಕೆಳವರ್ಗದ ಆಹಾರ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಮ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕಾಲಮಾನದಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ವ್ಯವಹಾರ ತಾಂತ್ರಿಕ ಆಹಾರೋತ್ಪನ್ನ ವಿಷಯಗಳು ಕೂಡ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಶ್ರಮದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚುಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ರೀತಿಗಳು, ವಿವಾಹ ಭೋಜನಗಳು, ಆಧುನಿಕ ನಗರ ನಾಗರಿಕತೆಗಳ ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತಿರುವ ವಾರಾಂತ್ಯ ಭೋಜನ ಕೊಟಗಳು - ಇವನ್ನೂ ಕೂಡ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ, ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಉದ್ಯಮೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಇವು : ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ; ಜನಸಾಂದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ ಸಮಸ್ಯೆ ; ನಗರೀಕರಣ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶೋಧನೆಯಿಂದಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ; ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಷಯಗಳು ; ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸ್ವೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತೀಕರಣ; ಧಾರ್ಮಿಕ ಪರಿಗಣನ, ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ವಾತಾವರಣದ ಪ್ರಭಾವ, ಋತುಮಾನ ಆಹಾರ ರೀತಿಗಳು, ಸ್ಥಳೀಯ ಬೆಳೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ವಿವಿಧ ಭೂ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತಸಾಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಅಡುಗೆ ಒಂದು ಮುಗಿಯದ ವಿಷಯ ; ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಚಲನಶೀಲತೆಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಆಪ್ತವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಸಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಇಂತಹ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ 'ಸ್ಥಿರ ಸಮಾಜ' (Static Society) ಮತ್ತು 'ಚಲನಶೀಲ ಸಮಾಜ' (Dynamic Society) ಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಡೀ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ರಚನಾ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಜನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ, ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಕೀಲಿಕೈ ಆಗಿರುವಂತೆ ತೋರುವುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, 'ಉದರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ' ಯೇ ಆದಿಮವಾದುದು ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಧುನಿಕವಾದುದು ಕೂಡ, ಮನುಷ್ಯನ ಸಮಸ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಒಟ್ಟು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ 'ಮೂಲಾಂಶ' ವಾಗಿ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದು ಸಹಜವೆನಿಸಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಬಗೆ; ಲೌಕಿಕ ಒಂದು ಬಗೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಆಹಾರ ನಿಷಿದ್ಧತೆಗಳು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಮಾನಸಿಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಇವೊತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೋಟೆಲ್ಲುಗಳು, ಸೂಫರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳು, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳು, ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳು, ರಿಸಾರ್ಟ್‌ಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರ " ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚು" ತತ್ವಕ್ಕೆ ನಾವಿಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಲಾಂಜಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಪೂರೈಕೆಯ ಸ್ವರೂಪವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಹಳೆಯ ಯುಗ' ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ, ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳ 'ನವಯುಗ' ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಜಾಗವನ್ನು 'ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳು' ಆಹಾರ ವಿತರಣಾ ' ಕೇಂದ್ರಗಳು ಆಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಹೋಟೆಲ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಗರಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ದಾಳಿಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಹೊಸ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಪಾಕಪದ್ಧತಿ ಕುಸಿತವನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಹಾರ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಪತನಾಭಿಮುಖಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ 'ಹೈಬ್ರಿಡ್' ಆಹಾರದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಅಂತರ ಜನಾಂಗೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಪೊದಲನೆಯದು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಷ್ಟಾತ್ಮಕವಾದುದೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ; ಆದರೆ, ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ

ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಯಲು ಅದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿದ್ದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅದು ಮಾಡಬಹುದು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ 'ಹೈಬ್ರಿಡ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ' ಮತ್ತು ಅಂತರ ಜನಾಂಗೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ನಿಜ. ಇದು ನಗರೀಕರಣ ಮತ್ತು ಜಾಗತೀಕರಣದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ, ಆಹಾರಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೂ ಇದೇ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಫಲವಾಗಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆಹಾರ ತಜ್ಞತೆ ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ರುಚಿಯಿರುವ ಜನರಿಗಾಗಿ ಅದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದು ಕಳೆದು ಹೋಗಿಬಿಡಬಹುದಾದ ವಿಷಯವೆಂದು ಆತಂಕಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಜನಪದದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಚೀನ ಪ್ರಕಾರಗಳೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು; ಅಡುಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಸರಕು ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜು ಪಾಕ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ. ಸಮಕಾಲೀನ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಕು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಜನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಊಟದ ಸಂಖ್ಯಾವ್ಯವಸ್ಥೆ ಒಂದು ಕುತೂಹಲದ ಅಂಶ. ಆದರೆ ದಿನವಹಿ ಎಷ್ಟು ಸರ್ತಿ ಊಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಗೆಯೇ ದಿನವಹಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಇಡಲಾಗಿರುವ ಹೆಸರು ಕೂಡ. ಊಟದ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಳುಕು ಹಾಕಿ ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಸರ್ತಿ ಊಟ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಮೂರು ಸಾರಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮೂರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಜನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯೆಂದೇ

ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದೂ ಇದೆಯಂತೆ ; ಪ್ರಾಯಃ ಹಗಲು ದೀರ್ಘವಾಗಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವಂತೆ ತೋರುವುದು. ಈ ಊಟಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೆರನಾದ ಆಹಾರ ಕೊಡಲಾಗುವುದು ಎಂಬುದೂ ಮುಖ್ಯವೇ. ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದಲ್ಲ ಈಗ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ.

ಜನರ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೂಪಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಸಂಖ್ಯಾ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ಅಡುಗೆಯ ಪೂರ್ವಾಪರವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪುವ - ಬಿಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳೂ ಕೂಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿವೆ. ಆಹಾರ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಒಳಹೊರಗನ್ನು ಆರಾಧನಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳೂ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ವಿಚಾರಗಳೂ ರೂಪಿಸಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕಟ್ಟುನಾಗಿರಿಕತೆಯ ಹೊಸ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಲ್ಲಿ ಒಡೆದಿದೆ. 'ಆವಶ್ಯಕತೆ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ತಾಯಿ' ಎಂಬ ತತ್ವ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಲ್ಲುವುದು. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನ, ಬಳಕೆಯಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುವಿನೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಹೊಂದಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಶೇಖರಣೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಭೌತಿಕಮುಖಕೂಡ ಲಾಭದಾಯಕ. ಅಡುಗೆಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ವಿಕಾಸ ಶೀಲವಾದುದರಿಂದ, ಅಧ್ಯಯನ ಮುಖಗಳು ಕೂಡ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಸಹಜ.

ಕೈಗಾರಿಕಾಕ್ರಾಂತಿ ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಲವು. ಜನಪದ ಅಡುಗೆಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಫಲವಾಗಿ 'ಹೆಂಗಸರಕಲೆ' ಯೆಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಅಡುಗೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದವು. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಲೆ ; ಆದರೆ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಅದು ಪುರುಷರ ಕಲೆ. ಮನೆಯೊಳಗೂ ಈಗ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಆಗುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಪಾಕ ಪ್ರವೀಣರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ; ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಳ ಮತ್ತು ಭೀಮರಂಥವರು ಇದ್ದಾರಲ್ಲವೆ ? ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಲೆಮಾರು ತಾನು ಬಯಸಿದ ಆಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಾನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಹೊಸ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ನಾಗರಿಕ ಅಡುಗೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಸಹಜ. ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆಗ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದು ಪಾತ್ರವಹಿಸುವುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಮಾದರಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮಾದರಿಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಆಗುವಂತೆಯೇ ಪಾಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಬಹು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನೆಲೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಏಕಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನೆಲೆ ಭದ್ರಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯಮೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಮುಖ್ಯವಾದ ಎರಡು ತತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಇವು ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ :

1. ಮುಮ್ಮುಖ ಚಲನೆ : ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ (traditional) ಆಹಾರದ ಪದ್ಧತಿ ನಾಗರಿಕ (Sophisticated) ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು. ಉದ್ಯಮೀಕರಣದ ಪರಿಣಾಮವೇ ಇದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸ್ಥಳೀಯವಾದುದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾದುದಾಗಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾದುದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾದುದಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಪಡೆಯುವುದು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಪ್ರೇರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಬಂದುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

2. ಹಿಮ್ಮುಖ ಚಲನೆ (ಹಿನ್ನಡೆ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿಲ್ಲ ; ಉತ್ತಮಾರ್ಥದಲ್ಲಿ) ಇದೊಂದು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಆಧುನಿಕ ರುಚಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸರಳತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಆದುದು ಇದು. ಇಲ್ಲಿ 'ನಾಗರಿಕ' ವಾದುದು ಮತ್ತೆ ಬಯಸಿ 'ಪಾರಂಪರಿಕ' (traditional) ವಾದುದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು, ಬದಲಾಗುವುದು.

ಇವೊತ್ತು ಉದ್ಯಮೀಕರಣದಿಂದ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಹೋಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಉದ್ಯಮ ಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿಯೂ 'ಪಾರಂಪರಿಕ' ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ದೊರೆತಿರುವುದು. ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ 'ರಾಗಿ' ಬಳಕೆಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ; ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿಷೇಧವೇ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ದೋಸೆ, ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ನಿಯತವಾಗಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿವೆ ; ದಿನದ ವಾರದ ವಿಶೇಷಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯಂತೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯ ಬಳಕೆಯ ಈ ದಿಡೀರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಬಗ್ಗಿನ ಪ್ರಚ್ಛೇದ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉದ್ಯಮೀಕರಣದಿಂದ ಆದ ಬದಲಾವಣೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಗತಿಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ಆದ ಕಾರಣವೇ ಇವೊತ್ತು ಜನ 'ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರ' ಕ್ಕೆ ಮುಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿರುವುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ನಡುವೆ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉದ್ಯಮೀಕರಣದಿಂದ ವಿನೂತನ ಆಹಾರೋತ್ಪನ್ನಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಜನರ ಕಣ್ಣೆದುರು ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಹೊರಟಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ - ಈ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಒಂದನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸೃಷ್ಟಿಗೊಂಡಿದೆ. ಇತರ ಜನಪದ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿನ ಹಾಗೆಯೇ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು

1. 'ವಸ್ತು' (Content) ಒಂದೇ ಆದರೂ, 'ರೂಪ' (form) ಬೇರೆಯಾಗುವುದು.
2. 'ರೂಪ' (form) ಒಂದೇ ಆದರೂ, 'ವಸ್ತು' (content) ಭಿನ್ನವಾಗುವುದು.
3. 'ವಸ್ತು' (content) ಮತ್ತು 'ರೂಪ' (form) ಎರಡೂ ಬೇರೆಯಾಗುವುದು.

ಇವೊತ್ತಿನ ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂದರ್ಭಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಹಳೆಯದನ್ನು ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ; ಹೊಸದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸಂಘರ್ಷ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ವಿವಿಕ್ತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಳೆಯದೇ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಂತೂ ಆಹಾರೋತ್ಪನ್ನಗಳ ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಬಹಳ ದಿವಸಗಳೇ ಆದುವು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಜಾಗತಿಕ ಪಾಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಉದ್ಯಮೀಕರಣಕ್ಕೆ ಈಗ ಜಾಗತೀಕರಣವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಬದಲಾವಣೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ; ಹಣವಂತರಾದ ನಗರವಾಸಿಗಳು ಇದರ ಮತ್ತಷ್ಟು ವೇಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಉದ್ಯಮೀಕರಣದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಕಾರಣಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದುಡಿಮೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸೇರಿರುವುದು ಹೊಸ ಅಂಶ. ಪರಿಚಿತರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಪರಿಚಿತರೊಬ್ಬರ ಕರೆಯ ಮೇಲೆ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ಹೋಟೆಲಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆದರಂತೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಂತೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿದೆ. ಬದಲಾವಣೆಯ ಒಂದು ಮುಖ ಇದು ; ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮುಖವಿದೆ. ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದಾಗ ಶ್ರೀಮಂತರಾದವರು ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರ ಇದ್ದವರು ಅಂದಿನ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋಟೆಲು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ವಿತರಣಾಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಆದೇಶ ಕಳುಹಿಸಿ ಮನೆಗೇ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮನೆಯ ವಾತಾರವಣ ಇದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಪಿತವಾಗುವುದರಿಂದ, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಮೂಲದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಫಲ : ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ; ಅಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ. ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನವಾಗುತ್ತಿರುವುದು

ಒಂದು ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ; ಇದನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ. ಉದ್ಯಮೀಕರಣದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು.

ಉದ್ಯಮೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾದ ಜಗತ್ತೊಂದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿಯೂ ಇದು ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿರದು. ಅಂತಹ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೊಸ ಚರ್ಚೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು;

1. ಜಾತಿ ಮತಗಳ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಂದೇಶ
2. ಸ್ತ್ರೀ ಶೋಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ; ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪ್ರಬಲವಾಗುವುದು.
3. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ; ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಅನಿವಾರ್ಯ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲವೆಂದು ತೋರಿಸುವುದು.
4. ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆ - ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುವುದು.
5. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ದಾರಿ - ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ.
6. ಉದ್ಯಮೀಕರಣ / ಜಾಗತೀಕರಣ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ವರದಾನವೆ ?

ಈ ಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಡನಾಟ ಪರಿಚಯಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಾಯಗಳು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಉದ್ಯಮೀಕರಣದೊಡನೆ ರಚನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಸಮಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಕಾಲದ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಉದ್ಯಮಶೀಲತೆಯ ಅರಿವಿನೊಡನೆ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕುತ್ತಿದೆ.

ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಉದ್ಯಮಶೀಲತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನ್ಯಾಯಗಳು (Social Injustice) ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಬಹಳಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ನಿಷಿದ್ಧತೆಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಸಮ ಸಮಾಜದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳೂ ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿವೆ ; ಉದ್ಯಮೀಕರಣದಿಂದ ಈ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಎಚ್ಚರ (Social awareness) ಮೂಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಬಗೆಯ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ವ್ಯಾಪರೀಕರಣದ ಸಾಧನವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತರಲೂ ಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕರು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳೆರಡನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಉದ್ಯಮೀಕರಣದೊಡನೆ ಸಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ; ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಲ್ಲಟಗಳು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಾನತೆಯ ಉದ್ದೇಶದೊಡನೆ ಸಾಗಿದರೆ ಅದರಷ್ಟು ಅನುಕೂಲ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಭಾರತೀಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಯಾತನೆಯ ಒಂದು ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯಮಶೀಲತೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಾದರೆ ಅದನ್ನು ಅದ್ಭುತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿನ ಈ ಮನಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಷಯದ ಕಡೆಗೆ ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು ಗಮನಹರಿಸುವುದಾದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಗಣಶೀಲತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸಮಾರೋಪ ಭಾಷಣ.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಔದ್ಯಮೀಕರಣ

- ಡಾ. ಆರ್. ರಾಮಚಂದ್ರ

ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ನಿಜವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುವುದು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ. ಇದು ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಠಕಾದಂಬರಿಕಾರರಲ್ಲೊಬ್ಬನಾದ ಜೋಸೆಫ್ ಕಾನ್ರಾಡ್‌ನ ಹೇಳಿಕೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬದ್ರಕೋಟೆ. ಮಾನವನ ಚರಿತ್ರೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ತಾಕಲಾಟ ನಡೆದೇ ಇದೆ. ವಸಾಹತುಶಾಹಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಳುವವರು ಜನತೆಯ ಮೂಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅಳಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ :

1. ಮೂಲ ನಿವಾಸಿಗಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ
2. ಅವರ ಉಡುಗೆ - ತೊಡುಗೆ, ಮತ್ತು
3. ಅವರ ಇತಿಹಾಸ.

ಇಂಗ್ಲಿಷರ ಆಳ್ವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದಿರಿಸು, ಊಟದ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾಗಿರಬಹುದು ; ನಮ್ಮ ಪಂಚಾಂಗಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅವರ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸತ್ವವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಿದೆ. ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ, ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ ಮುಂತಾದ ಜನಪದ

ಅಡುಗೆಗಳು ಚಮಚ ಚುಚ್ಚು ಕೆಡ್ಡಿಯನ್ನು ಕಕ್ಕಾವಿಕ್ಕಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸತ್ವ ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವುದು ಇನ್ನು denationalize ಆಗದಿರುವ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಅದ್ಭುತವಾದ ನಿರೂಪಣೆ ನಮಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಅವರ The East and the West ಎನ್ನುವ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರ ಭಾಷಣವಲ್ಲ ; ಬರವಣಿಗೆ. ಆ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ತುಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ವಾದವನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು : “ ವಿಶ್ವಮಾನವನ ಬದುಕಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೊಡುಗೆಗಳಿವೆ. ವಿಶ್ವದ ಬದುಕಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರತಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೂ ತನಗೇ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವಿಚಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಚಾರ ಅಥವಾ ಸತ್ತ್ಯ ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಬದುಕಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಕೊಡುಗೆ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು”. ಕುತೂಹಲವೆಂದರೆ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಚಿಂತನೆಯ ಮಂಡನೆ ಆಗುವುದು ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಅಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ ಕುರಿತಂಥ ದಟ್ಟವಿವರಗಳಿಂದ, ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಮೊದಲ ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ವಿವೇಕಾನಂದ ಎನ್ನಲು ಆಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಜಾಗತೀಕರಣ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ “ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಔದ್ಯಮೀಕರಣ ” ಕುರಿತಂಥ ಸಂಶೋಧನೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಎಂದು ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿ ನಮಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಸಂಕೀರಣದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿತವಾದ ಚರ್ಚಾಲೇಖನಗಳು ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯ ಪ್ರಸಕ್ತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡುವಂಥವು.

ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಭಾಷಣ.

ಶ್ರೀ ೧೫ನೇ ದಿನದಂದು, ೧೯೬೫, ೧೯೬೫

೧೯ - ರಾಜಕೀಯ ಭಾಷಣವು

ದ್ವಿವಿಧವಾಗಿ

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ದಿನದ

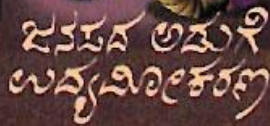
೧೯೬೫ ೧೯೬೫ನೇ ದಿನದಂದು

೧೯೬೫ ೧೯೬೫ನೇ ದಿನದಂದು

ಈ ಕೃತಿಯ ಲೇಖಕರು

1. ಡಾ. ಯಶವಂತ ಡೋಂಗ್ರೆ
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,
ಮೈಸೂರು ವಿ.ವಿ. ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಕೇಂದ್ರ ,
ಹೇಮಗಂಗೋತ್ರಿ, ಹಾಸನ
2. ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಶಶಿಧರ ಪ್ರಸಾದ್
ಕುಲಪತಿಗಳು,
ಮೈಸೂರು ವಿ.ವಿ. ಮೈಸೂರು
3. ಡಾ. ವೈ.ಸಿ. ಭಾನುಮತಿ
ಕುವೆಂಪು ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ , ಮಾನಸ ಗಂಗೋತ್ರಿ,
ಮೈಸೂರು
4. ಡಾ. ಎಂ. ಶಂಕರ
ಹಿರಿಯ ಶ್ರೇಣಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು,
ಮೈಸೂರು ವಿ.ವಿ. ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಕೇಂದ್ರ ಹೇಮಗಂಗೋತ್ರಿ,
ಹಾಸನ
5. ಡಾ. ರಾಜೇಗೌಡ ಹೊಸಹಳ್ಳಿ
252, 2ನೇ ಹಂತ, ಪಶ್ಚಿಮ ಕಾರ್ಡ್ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 86
6. ಡಾ. ಪುಟ್ಟಸ್ವಾಮಿ
ಹಿರಿಯ ಶ್ರೇಣಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
ಮೈಸೂರು ವಿ.ವಿ. ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಕೇಂದ್ರ
ಹೇಮಗಂಗೋತ್ರಿ, ಹಾಸನ

7. ಶ್ರೀ ವ.ನಂ. ಶಿವರಾಮು
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
ಹಟ್ಟಿ, ಕಾರಸವಾಡಿ ರಸ್ತೆ,
ವಿನಾಯಕ ಬಡಾವಣೆ - ಪೂರ್ವ,
ಮಂಡ್ಯ - 571401
8. ಡಾ. ಚಿಕ್ಕಣ್ಣ ಯಣ್ಣೆ ಕಟ್ಟೆ
ಕನ್ನಡ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,
ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರ.ದ. ಕಾಲೇಜು, ಸಿರಾ - 572137
9. ಡಾ. ರಾಮೇಗೌಡ (ರಾಗೌ)
ಚಿತ್ರಕೂಟ, 144, ಕಾಳಿದಾಸ ರಸ್ತೆ,
ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪುರಂ, ಮೈಸೂರು - 12
10. ಡಾ. ಆರ್. ರಾಮಚಂದ್ರ
ನಿರ್ದೇಶಕರು,
ಮೈಸೂರು ವಿ.ವಿ. ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಕೇಂದ್ರ,
ಹೇಮಗಂಗೋತ್ರಿ,ಹಾಸನ



ಜನಪದ ಅಮೃತಿ ಲದ್ಯಮೋಹರಣಿ

ಜಾನಪದ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೊಳಗೆ ದಾಖಲಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ತನ್ನದೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಣ್ಣಯ ನೆಲ, ಜಲ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಬದುಕು. ಜಾನಪದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಭದ್ರಪಡಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸರ್ವ ವಿಧಿವಾದ ಅಂಶ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜನಪದರ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿತ್ತದೆ.

ಜಾನಪದ ಆಹಾರ ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಒಂದು ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೇಶದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಂಜಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಛಿನ್ನತೆಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆ, ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಭೌಗೋಳಿಕ ಛಿನ್ನತೆಯಂತೆಯೇ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಆಹಾರಗಳು ಛಿನ್ನವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಂಜಿಂದ....