



ಬ್ಯಾಚುಲರ್ಸ್ ಬಾಡೂಟ

◆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಅಭಿರುಚಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಹೇಗೆ? ಅದು ಕನಸು ಕಮರಿದ ದುರಂತದ ಸಮಯ. ಗೆಳೆಯ ಚಂದ್ರಕಿಶೋರ್ ಅವರ ಅಣ್ಣ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಜೋಧಪುರದ ಐಟಿಪಿ ವೆಲ್‌ಕಂ ಗ್ರೂಪ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ 'ಉಮೈದ್ ಭವನ್ ಪ್ಯಾಲೇಸ್' ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೆಫ್ ಆಗಿದ್ದರು. ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ನನ್ನನ್ನು ಅವರು ಕರೆಸಿಕೊಂಡರು. ಆಗ ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟರು. ರಾತ್ರಿ ತಂದೂರಿ ಒಲೆಗೆ ಇದ್ದಿಲು ತುಂಬುವ ಮತ್ತು ಬೂದಿ ತೆಗೆಯುವ, ನಂತರ ರೋಟಿಗೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆ ಸಿದ್ಧಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ಐಟಿಪಿ ಕಂಪನಿ ಶೆರಟಾನ್ ಕೊಲಾಬರೇಷನ್ ಇತ್ತು. ಬೆಹೆರ್ಮನ್‌ನ ಶೆರಟಾನ್ ಶಾಖೆಗೆ ನೇಮಕಾತಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ನಾನು ಸಹಾಯಕ ಬಾಣಸಿಗನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದೆ. 11 ತಿಂಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನ್ ರಾಯಭಾರಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯದ ರಾಯಲ್ಸ್ ಕಿಚನ್‌ಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಗುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನೇಮಕವಾದೆ. ಅಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಾಂಗ ಸಚಿವೆ ಕ್ಲೆರಾ ಎನ್ನುವವರು ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದರು. ಅವರೇ ಕರುಣೆಯಿಂದ, ನಿನಗೆ ಪ್ರತಿಭೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲ ಎಂದು 'ಲಂಡನ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಕಲನರಿ ಆರ್ಟ್ಸ್' ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಹೋಟೆಲ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಓದಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. 2ನೇ ರ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಸಾದೆ. ಅನುಭವ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಇದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಕೋಸ್ಟಾ ಕ್ಯೂಸಸ್ ಲೈನ್, ದೊಡ್ಡ ಶಿಪ್‌ಗೆ ನೇಮಕ ಆದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ನಂತರ ಬ್ರಿಟನ್‌ಗೆ ಮರಳಿದೆ ಚಾನಲ್ ಏಲ್‌ಮಾಂಡ್ರೆನಲ್ಲಿದ್ದ ಆಯುಷ್ ಮತ್ತು ಶಫರಾನ್ ಎಂಬ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಶೆಫ್ ಆಗಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ತಾಯನಾಡಿಗೆ ಮರಳಿದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ರೂಪಿಸಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ದೂರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಆಹಾರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಝೀ ಕನ್ನಡದ 'ರುಚಿ ಅಭಿರುಚಿ' 38 ಕಂತು ಮಾಡಿದೆ. ಕಸ್ತೂರಿ ಟಿವಿ 'ಭಾನುವಾರದ ಬಾಡೂಟ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು 11 ವರ್ಷ ಮಾಡಿದೆ.

◆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹೇಗಿದ್ದರೆ ಚಂದ? ನಿತ್ಯದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಹಸಿರತರಕಾರಿ ಇರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸಲಾಡ್ ಅಥವಾ ಕೋಸಂಬರಿ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಟ್ಯೂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಹೇರಳವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಳೆಕಾಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಇರಲಿ. ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ) ಬೇಕು.

ಆರ್ದರ್ ತಟಪತಿ ಸ್ಟಾರ್ ಸುವರ್ಣದ 'ಬೊಂಬಾಟ್ ಬಾಡೂಟ' ನಿರೂಪಕ

ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರಿನಿಂದ ಪ್ರೊಬಯಾಟಿಕ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಿಕ್ವೆರ್, ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಜೊತೆ ಒಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟ್ ಆಸಿಡ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಡಯಟ್ ಅಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಎನ್ನಬಹುದು.



◆ ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಆಯಿತು? ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಗದಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಲಕ್ಷ್ಮೇಶ್ವರದಲ್ಲಿ ಸೋದರ ಮಾವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ. ತಂದೆ ಕೆಇಬಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಬೆಳಗಾವಿಯವರು. ಅಮ್ಮ ಶಿರಸಿಯವರು. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ 19 ವರ್ಷ ಇದ್ದರು. ನಂತರ ಶಿರಸಿಗೆ ವರ್ಗವಾಯಿತು. 9ರಿಂದ 12 ಶಿರಸಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿದೆ. ಐಟಿಗಿ ಸಿದ್ಧವಾದೆ. ನನಗೆ ಖೀರಪುರದಲ್ಲಿ ಲೋಹಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ (ಮೆಟಲರ್ಜಿ) ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ವಿಪರೀತ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಕಾಡಿತು. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದೆ. ನನ್ನ ಓದಿನ ಕನಸೂ ಕಮರಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದೆ.

◆ ಸ್ಟಾರ್ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಿಂತ ನಾಟಿ ಶೈಲಿ ಬಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಏಕೆ? ನನಗೂ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಾನು ನೋಡಿರುವ ಹಾಗೆ, ಜನ ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡಿಗನೊಬ್ಬ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಪೊಂಗಲ್ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಂತೆ ಅಲ್ಲಿನ ಚಿಟ್ಟಿನಾಡ್ ವೈವಿಧ್ಯ, ಆಂಧ್ರದ ರಾಯಲ್‌ಸೀಮೆ ಆಹಾರ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಸವಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಶೈಲಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬಿರಿಯಾನಿ. ಕರಾವಳಿ ಮಂದಿಯಾದರೆ ಕುಚ್ಚಲಕ್ಕಿ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುವ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಉತ್ತರ ಭಾಗ ವಿದರ್ಭವಲಯ ಅಂದರೆ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ ಆಂಧ್ರ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡು, ಕರಾವಳಿಗೆ ಕೇರಳ ಪ್ರಭಾವ ಆಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರದೇಶಾವಾರು ಆಹಾರ ಸೇರಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ವೈವಿಧ್ಯ ಆಗಿದೆ. ಅವೇ ಇಷ್ಟ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ನಾವು ನೋಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

◆ ಬ್ಯಾಚುಲರ್‌ಗಳಿಗೆ ಚಿಕನ್ ರೆಸಿಪಿ ಹೇಳಿ? ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಚಿಕನ್, 4 ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಐದಾರು ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, 1ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕೆ ಇದ್ದರೆ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಚಿಕನ್‌ಗೆ ಸವರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಅರ್ಧ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿಳಿಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಚಿಕನ್ ಹಾಕಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿ ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ ರಸಂ ಜೊತೆ ಸೈಡ್ ಆಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಭಾವದ ಇದನ್ನು 'ತೆಹಾ ಚಿಕನ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

■ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.