



## ಮದುವೆ ಊಟ ಹಾಳಾಗಲು ಬಿಡದಿರಿ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿ ಮದುವೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಲಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ 10-20 ಶೇರಷ್ಟು ಆಹಾರ ಪೋಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಡುಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಅಂದಾಜು (14 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್) 10ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ. 2012ರಲ್ಲಿ ಯುನಿಸೆಫ್ ಆಫ್ ಅಗ್ರಿಕಲ್ಚರಲ್ ಸೈನ್ಸ್ (ಯುಎಸ್ಎ) ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತ್ತು. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನಡೆಯುವ 85ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮದುವೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 943ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಟನ್ನಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ವಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು 2.6ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ತುಂಬಿಸಬಹುದು ಎಂದಿತ್ತು. ಎಂಟುವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು.

ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಊಟ ಹಾಕಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕರು ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಇದು ಸೈಟಿಸ್ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಐಟಿಂಗಳು ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ದಾವಂತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ಕುರಿತು ಯೋಚನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಐಟಿಂ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವ ಮೆನು ಕೂಟ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

‘ಈಗ ಊಟದಲ್ಲಿ ವೆರೈಟಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವ ಕಾಲ. ಇಂದು ಮಾಡಿದ ಮೆನು ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತರ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ. ವೆರೈಟಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ರುಚಿರುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಎಂಥ ಜನ ಬರುತ್ತಾರೆ, ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಅಡುಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಲ್ಲಿ ಮೆನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡ ವೆರೈಟಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮದುವೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಊಟವೂ ಪೋಲಾಗಬಾರದು, ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ತಟ್ಟೆ, ಗ್ಲಾಸ್, ನೀರು ಪೋಲಾಗಬಾರದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೆನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೂಸ್ ಅಂಡ್ ಥೋ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ಪೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಎಲ್ಲರ ಆಯ್ಕೆ ಆಗಬೇಕು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬುಲ್‌ಟೆಂಪಲ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ‘ಜಿಎನ್‌ಆರ್ ಕೇಟರ್ಸ್’ ಮಾಲೀಕರಾದ ನಿರ್ಮಲಾ ರಾಜ್.

ಮೆನುವಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೇಟರ್ಸ್‌ಗಳೇ ದಂಗಾಗುವುದೂ ಇದೆಯಂತೆ. ಅಂದರೆ ಅಷ್ಟು ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಇಂದಿನವರ ಆಯ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ನಾನಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಿ ಎಂದೂ ಅನೇಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂತೆ. ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೂಪ್ ಮೆನುವಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂದೂ ಕೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆಂತೆ!

‘ಒಂದೊಂದು ಕಡೆಯ ಊಟದ ಶೈಲಿ, ರುಚಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಶೈಲಿಯ ಊಟ ಯಾವುದು, ಯಾವೆಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಮೆನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯೋಮಾನದವರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೂ ಆಹಾರ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಿರಬೇಕು. ಬಾಳೆಯ ಬದಿಗೆ ಹಾಕುವ ಪಲ್ಟು, ಚಟ್ನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೆರೈಟಿ ಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ ಮದುವೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಜನ

ಇರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಪಂಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ 20 ನಿಮಿಷ ಸಾಕು. ವೆರೈಟಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಾಗ ನಾವೂ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಪಂಕ್ತಿಗೆ 40 ನಿಮಿಷ ಆಗುವುದೂ ಇದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಬಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಮದುವೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಬರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಅಂದಾಜು ಹಾಕಲು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಎಡವುತ್ತಾರೆ. ನೂರರಿಂದ ಇನ್ನೂರು ಬಾಳೆಯಷ್ಟು ಊಟ ಹೆಚ್ಚಾಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ 500 ಜನರಿಗೆ ಆಗುವಷ್ಟು ಊಟ ಮಿಗುತ್ತದೆ. ದುಡ್ಡು ಯಾರದಾದರೇನು, ಊಟ ಚೆಲ್ಲುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ’ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಗಮಿಯ ಅಕ್ಕಯ ಕೇಟರ್ಸ್ ಮಾಲೀಕರಾದ ಹರೀಶ್, ಮದುವೆಯ ಮೆನು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

‘ಮದುವೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದರೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಗೆಯ ಸ್ವೀಟ್ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಹಾಗೇ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ವಾಟರ್ ಬಾಟಲ್ ಇಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯೂಸ್ ಅಂಡ್ ಥೋ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀಟ್ ಆಗಿ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ, ಹಣ ಎಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಬಂದವರು ಎಷ್ಟು ವೆರೈಟಿ ಇತ್ತು ಎಂದು ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಊಟ ರುಚಿಯಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದಷ್ಟನ್ನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಗತ್ಯ ಇರುವಲ್ಲಿ ಆ ಹಣವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮದುವೆಗೆ ಅದ್ಭೂತನ ನೀಡಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಮದುವೆ ಕೇವಲ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಅದು ಮದುವೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇಂದಿನವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲೇ ಮದುವೆ ಆಗಿ - ಅದಕ್ಕೊಂದಿಷ್ಟು ಬಣ್ಣ, ಅಲಂಕಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಆಡಂಬರ, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ತಂದುಕೊಡಿ. ವೆರೈಟಿ ಕಮ್ಮಿ ಇದ್ದರೂ ಊಟದ ರುಚಿ ಮಸ್ತಾಗಿತ್ತು ಎನಿಸುವಂತೆ ಊಟದ ಮೆನುವಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಒಂದು ದಿನದ ವೈಭವ, ವೈಭೋಕ್ಕೆ ಸಾರ್ಥಕವಾದ ನಗು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗಿರಲಿ.

**ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ:** ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಪ್ರತಿಯೂ ಚುಟುಕು, ಚುರುಕಾಗಿರಲಿ. ಇ-ಮೇಲ್: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)