

ಭೋಜನ ಪ್ರಿಯರ

ਪ੍ਰਸ਼ਸਰਿਤ

ಶ್ರದ್ಧದೂಟ ಸುಮ್ಮನೆ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡ್ರೆ ಝುಮ್ಮನೆ
ನೀರೂರಿ ನಾಲಿಗೆ ಸುರಿವುದಯ್ಯ ಕಮ್ಮಿಗೆ ಲಲ್ಲಲಲ್ಲಲಲ್ಲಾ...

ಶ್ರಾದ್ಧದೊಳಿವೆ ಹಾಡಿಗೆ ಸ್ತೂರ್ತಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಹಬ್ಬದೊಳಿ ಇನ್ನೂ
ಸೊಗಸಲ್ಲವೇ..! ಆದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾಡಿಲ್ಲ; ಏಕೆ ಎನ್ನುವಿರೇ ?
the greatest appreciation of food is eating it! ತಾಸುಗಟ್ಟಲೆ
ಬಣ್ಣಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಾಟಗಟ್ಟಲೆ ತಿನ್ನುವುದು ಲೇಸು!

ಭೋಜನವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಕೃತಭೋಜನ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಮಾತು. ಬನ್ನಿ, ಪ್ರಾಕೃತಭೋಜನದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಊಟ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಅಂಗೆ ಅಳತೆಯಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಐಂಟರ್ ಪಾಯ್ಸ್. ಎಲೆಯ ಬಲತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬಡಿಸಿದ ಪಾಯ್ಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಟೇಸ್ಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಸ್) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವುದರಿಂದ ನಂತರ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೊಂಚವೇ ಪಾಯ್ಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಊಟದ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ- ಸಿಹಿಗ ಬೇಗ ವೇಗು (ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತಾಗುವುದು) ಬರಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ.

ಪಾಯಸದ ಬದಲಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಕೋಸಂಬರಿಯನ್ನೋ, ಪಲ್ಯವನ್ನೋ, ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಖಾದ್ಯವನ್ನೋ ತಿಂದರೆ ಇತರ ಖಾದ್ಯಗಳ ರುಚಿ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ.

ನಂತರದ ಕೋಸಂಬರಿಗಳು ಮುಂಬರುವ ವೃಷ್ಟಾನ್ನಗಳು
ಪಚನವಾಗುವುದಕ್ಕೆಂದೇ ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಖಾದ್ಯಗಳು. ಇಂಗು, ತೆಂಗು ಮಿಶ್ರಿತ
ಕೋಸಂಬರಿ ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಕರ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.

ನಂತರದ ಸರದಿ ತೋವ್ವೆ, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಹುಳಿಯದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಖಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಹಿತವಾದ ರುಚಿ ಕೊಡುವ ತೋವ್ವೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಹುಳಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಖಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೇ ಹುಳಿ, ಸಾರುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ನಂತರ ತೋವ್ವೆ ತಿಂದರೆ ರುಚಿ ಬಹಳ ಸಪ್ಪೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಹುಳಿಯ ಸರದಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ
ಮಾಡಿರುವ ಹುಳಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸತ್ವಗಳನ್ನು
ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅನ್ನ-ಹುಳಿ ಊಟದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ.

ಅನ್ನ-ಹುಳಿಯ ನಂತರ ಎಡಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿದ
ಚಿತ್ರಾನ್ನ/ ಪುಳಿಯೋಗರೆಯ ಸರದಿ. ಈ

ಎಲ್ಲಾ ಖಾರದ
ಖಾದ್ಯಗಳೂ ದೇಹಕ್ಕೆ
ಬೇಕಾದ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು
ನೀಡಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಪ್ಪಳ
ತಿನ್ನುವುದೂ ಅವಶ್ಯಕ;

ಹಪ್ಪಳದಲ್ಲಿ
ಸೈಂಧವಲವಣ
ಬೆರೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು
ಆಮ್ಲತೆ (ಅಸಿಡಿಟಿ)
ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು
ತಗ್ಗಿಸುವ ಗುಣ
ಹೊಂದಿದೆ.

ನಂತರ ತಿಳಿಯಾದ,

ಬಿಸಿಯಾದ ಸಾರಿನ ಸರದಿ (ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಾದರೆ ರಸಂ ಸರದಿ). ತಿಳಿಯಾದ ಸಾರನ್ನು ಸೊರಸೊರನೆ ಹೀರುತ್ತಾ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಾನ್ವಗಳು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಂಚ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಇನ್ನಲು ಪ್ರೇರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರದ ಸರದಿಯೇ ಸಿಹಿ ಅನಿಸುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಯಸದ್ದು. ಮಿಕ್ಕಲ್ಲಾ ಖಾದ್ಯಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿದಾದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಮಲನಾಡಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಪಂಥ ಕಟ್ಟಿ ಸಿಹಿ ಅನ್ನವ ಪರಿಪಾಠವೇ ಇದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ಸಿಹಿ ಅನಿಸುಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಿಂದ ನಂತರ ಕೊಂಚವೇ ಖಾರವನ್ನು ಅನ್ನಬೇಕು; ಏಕೆಂದರೆ ಸಿಹಿಯನ್ನು ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಮಜ್ಜೆಗೆ/ ಮೊಸರನ್ನು ತಿಂದರೆ ರುಚಿ ಖಿಚ್ಚಿನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖಾರ ಅನ್ನಬಾರದು, ಸಿಹಿಯ ರುಚಿ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು; ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿಂದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅಂದ ಈ ಹಂತದ ನಂತರ ಆಮ್ಲತೆ ತಗ್ಗಿಸುವ ಮಸುಗಳನ್ನು ಬಡಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಖಾರ ಅಜೀರ್ಣ, ಆಮ್ಲತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಖಾರ ತಿಂದ ನಂತರ ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ಖಾರ ಬೇಗ ಶಮನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಖಾರದ ಅವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಗ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಲವಾರು ಅಲರ್ಜಿಗಳನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಖಾರದ ಅಂಶ ತೊಲಗಲು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಲು ಊಟದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನ-ಮಜ್ಜಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಾದರೆ ಅದರೊಡನೆ ಅಫಿಜಿನಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಲೆಯ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳು ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೊಸರಿನ ಬದಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿಯನ್ನೂ, ಇಂಗುವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇಡೀ ಊಟ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪಚನವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದ ನಂತರವೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತದನಂತರ ವೀಳ್ಯದಲೆ, ಅಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣ ಬೆರೆದ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಮೆದ್ದರೆ ಗುಡಾಣದಷ್ಟು ತಿಂದಿದ್ದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊನಲಿಷ್ಟು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈಗಿನ ಪಿರ್ಮಾ, ಬರ್ಗರ್ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಮೊದಲು ಕೊಂಚ ಸಿಹಿ, ನಂತರ ಇಂಗು/ಶುಂಠಿ/ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇರುವ ಖಾದ್ಯಗಳು, ಕಡೆಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಸಾಲ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಸಿಡಿಟ, ಉದರಶೂಲೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ವೈಚಾರಿ

