



### ಮಳೆಗಾಲದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆಹಾರ

ಪ್ರವಾಸ ಅಂದಾಕ್ಷಣ ಕೇವಲ ಹೊಸ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿನ ಜನರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳ ಜೊತೆ ಅವರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದಾಗ, ಅಲ್ಲಿನ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹೊಸ ಲೋಕವನ್ನೇ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತವೆ. ಮಳೆಯ ತಂಪಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸವಿಯುವುದು ಪ್ರವಾಸದ ಆನಂದವನ್ನು ನೂರ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುವುದಂತೂ ಹೌದು.

### ಮಲೆನಾಡು ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿಯ

#### ಮಳೆಗಾಲದ ಸವಿಗಳು

ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಲೆನಾಡು ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಮಯ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಜನ ಮಳೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆ ನೀಡುವ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

● ಪತ್ಯೋಡೆ: ಮಲೆನಾಡು ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಮಳೆಗಾಲದ ತಿಂಡಿ ಇದು. ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಈ ತಿನಿಸು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವ ಇದರ ರುಚಿಯನ್ನ ಬಲ್ಲವರೇ ಬಲ್ಲರು!

● ಹಲಸಿನ ಅಡುಗೆಗಳು: ಮಳೆಗಾಲದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಡುಬು, ದೋಸೆ, ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಪಲ್ಯ, ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿಯ ಗಸಿ ಇವೆಲ್ಲ ಈ ಕಾಲದ ವಿಶೇಷ.

● ಮಾವು: ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನೀವು ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತಕ್ಕೂ ಮಾವಿನ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಖಾದ್ಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

● ಕಷಾಯ: ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಕಷಾಯಗಳು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯ. ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಇಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಈ ಕಷಾಯಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ!

### ಕೊನೆಯ ಮಾತು

ಮಳೆಗಾಲದ ಪ್ರವಾಸ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಔಪಚಾರಿಕ ಪರ್ಯಟನೆಯಾಗಿರಬೇಡಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನ ನೀವು ಮಳೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡು, ಅದರ ಸದ್ದು, ಘಮ, ಸ್ವರ್ಶ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಒಂದು ಆಳವಾದ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರ್ಯಟನಾ ಆಗಬಹುದು. ಬರಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, ಹೃದಯದಿಂದ ಮಳೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ! ಈ ಮಳೆಗಾಲ ನಿಮಗೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಲಿ.

ಚಿತ್ರಗಳು: ಫಕ್ರುದ್ದೀನ್ ಎಚ್., ರಂಜು ಪಿ., ತಾಜುದ್ದೀನ್ ಆಜಾದ್

