

7 SEVEN WONDERS IN MY *spice* BOX

PRISM

ಸಾಧನೆ



ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರ ಡಬ್ಬಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ. ಇದು ಅಡುಗೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಏಳು ಕಂಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳಿರುವ ಈ ಸಾಂಬಾರ ಡಬ್ಬಿ ಈಗ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸದ್ದು ಮಾಡಿದೆ. ಅದು ಹೇಗಂತೀರಾ?

ಅಡುಗೆ ಮೇಲೆ ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರೀತಿ ಇರುವ, ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಸಕ್ತಿ ಇರುವ, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯಮಿಯಾಗಿರುವ ಮಂಗಳೂರು ಮೂಲದ ಬೆಂಗಳೂರು ನಿವಾಸಿ ವೀಣಾ ಭಟ್ ಅವರ 'ಸೆವೆನ್ ವಂಡರ್ಸ್ ಇನ್ ಮೈ ಸ್ಪೈಸ್ ಬಾಕ್ಸ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಬಂದಿದೆ.

ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಭದ್ರ ತಳಹದಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸುವ ಗೋಜಿನಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಮೇರೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ವೀಣಾ ಭಟ್ ಅವರ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಪಟ್ಟ ದೇಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೂಡ ಪಾಸ್, ನೂಡಲ್ಸ್‌ಗಳಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಸತ್ಯದ ಸಾರ ಇದೆ. ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಿತವ್ಯಯವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ?

'ನಾನು ಚಿಕ್ಕವಳಿರುವಾಗಲೇ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೂಡು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವ ನಾನು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಹೇಳದೆ ಕೇಳದೆ ಬರುವ ನೆಂಟರಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಅಮ್ಮನ ಜತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಅಡುಗೆ ಬಗ್ಗೆ, ಅಡುಗೆ ಕಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿತುಕೊಂಡೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೀಣಾ ಭಟ್.

'ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಮಾಡಲೆಂದೇ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಐಐಐಬಿ ಯಲ್ಲಿ ಎಂಐಎ ಕಲಿತೆ. ಅಡುಗೆ ಕಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಜ್ಞಾನ, ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬ ತುಡಿತ ನನ್ನನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತ್ತು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೀಣಾ.

'ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಅಡುಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮಹಿಳೆ ಏಳು ಬಗೆಯ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ ಇರುವ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ತೆಗೆದೇ ತೆಗೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಸಾಂಬಾರ

'ಸ್ಪೈಸ್ ಬಾಕ್ಸ್'ಗೆ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮನ್ನಣೆ

'ಸೆವೆನ್ ವಂಡರ್ಸ್ ಇನ್ ಮೈ ಸ್ಪೈಸ್ ಬಾಕ್ಸ್' ಎಂಬ ಅಡುಗೆ ಪುಸ್ತಕ 'ಬೆಸ್ಟ್ ವುಮನ್ ಶೆಫ್ ಕುಕ್‌ಬುಕ್' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿ 2014ರ 'ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗೌರ್ಮಾಂಡ್ ಕುಕ್‌ಬುಕ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಪಡೆದಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಉದ್ಯಮಿ ವೀಣಾ ಭಟ್ ಅವರು ಅಡುಗೆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಮೊದಲ ಕರ್ನಾಟಕ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ಖ್ಯಾತಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

■ ಉಮಾ

ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತ ನಾನು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಧ್ಯಯನಶೀಲಳಾದೆ. ಇದರ ಪ್ರತಿಫಲವೇ 'ಸೆವೆನ್ ವಂಡರ್ಸ್ ಇನ್ ಮೈ ಸ್ಪೈಸ್ ಬಾಕ್ಸ್'. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಲು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಕಾಶ್ಮೀರದಿಂದ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿವರೆಗೆ ಭಾರತದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅಡುಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕಲೆ ಹಾಕಿದೆ. ಪುಣೆ ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವರ್ಷ ವಾಸವಿದ್ದ ಕಾರಣ ಅಡುಗೆ ಕಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಸಂಗ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರಲು ಮುಂದೆ ಬಂದರು. ಇದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಗೌರ್ಮಾಂಡ್ ಕುಕ್‌ಬುಕ್ ಅವಾರ್ಡ್ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಈ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಜರ್ಮನಿ ಸ್ವೈಸ್ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕದಿಂದ ಬಂದ ನಿರ್ಣಾಯಕರು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ತೀರ್ಪುಗಾರರಾಗಿದ್ದು 205 ದೇಶಗಳ ಒಟ್ಟು 5,000 ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದವು. 1995ರಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವೈನ್‌ನ ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಕಾಂಟ್ರಿಯು ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕಾರಣಕರ್ತರು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ವೀಣಾ ಭಟ್ ಮೂಲತಃ ಮಂಗಳೂರಿನವರು. ಧಾರವಾಡ ವಿವಿಯಿಂದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದವರು. ಬಳಿಕ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ಪತಿಯ ಜತೆ ಸೇರಿ ಉದ್ಯಮ ಆರಂಭಿಸಿದವರು. 2004ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯಮಿಗಳ ಸಂಘದಿಂದ ಕೊಡುವ 'ಯಶಸ್ವಿ ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯಮಿ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಇವರಿಗೆ ಲಭಿಸಿದೆ.

ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?

ಸ್ಪೈಸ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇಡೀ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಗಮನಸೆಳೆಯುವಂತಿದೆ. ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆ ಬಳಸಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ, ಜೀರ್ಣ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಉದಾಹರಣೆ ಸಹಿತ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸುಮಾರು 250ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಸಹಿತ ಕೊಡಲಾಗಿದ್ದು ಪುಸ್ತಕದ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಅದರಲ್ಲೂ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಈ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿದ್ದು ವಿಶೇಷ. ಕೇಂದ್ರ ಸಾಂಬಾರ ಮಂಡಳಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಎಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ್ದು ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ.