



ಅಡುಗೆ ಎಂಬ ಜೀವನ ಕೌಶಲ

ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಒಂದು ವಾರ ಆಸ್ವತ್ತೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಡಿಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಆಗಿ ಬಂದಿದ್ದ ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ಸೌಮ್ಯಾಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಅವಳ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅವಳು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಕ್ಕರ್ ಇಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮಗಳಿದ್ದರೂ ಇವಳೇ ಒದ್ದಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿ 'ಮಗಳ ಹೆಲ್ಪ್ ತೋಗೋಬಹುದಲ್ಲ' ಎಂದೆ.

ಅದಕ್ಕವಳು, 'ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆ ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕೂ ಬರಲ್ಲ, ನಾನು ಆಸ್ವತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ವಿಟ್ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಅಪ್ಪ ಮಗಳೆಲ್ಲರೂ ಹೋಟೆಲಿನಿಂದ ಊಟ ತಿಂಡಿ ತರಿಸಿ ತಿಂದರು. ನಾನಂತೂ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಜೋತುಬಿದ್ದಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಓದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಕೊಡದೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದೇ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ ಕಲಿಸಿ ನನಗೆ ಅಡುಗೆ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಆ ಕಷ್ಟ ಬರುವುದು ಬೇಡವೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ನಾನು ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ ಕಲಿಸಲಿಲ್ಲ' ಎಂದಳು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರು ಸೌಮ್ಯಾಳಂತೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣ, ಮಕ್ಕಳ ಬಿಜಿ ದಿನಚರಿ. ತಾಯಂದಿರ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಯ ಸುದೀರ್ಘ ಅವಧಿ, ಸ್ಕೂಲ್ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟಗಳು, ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು, ಇತರ ಹವ್ಯಾಸದ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳು, ಇವೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಕಲಿಯಲು ಸಮಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ

ಅಡುಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಂದು ಜೀವನ ಕೌಶಲ. ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯ ಕೂಡ.

■ ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಕಲಿಸುವುದು ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯವೆಸಗಿದಂತೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜವಾಗಲೂ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ. ಅಡುಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ ವಿದ್ಯೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ 'ಅಗ್ನಿರಹಿತ ಅಡುಗೆ' (cooking without fire) ಎಂಬ ಸ್ವರ್ಧೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಕಿ ಬಳಸದೆ ಮಾಡುವ ಚಾಟ್‌ಗಳು, ಭೇಲ್‌ಪುರಿ, ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್— ಹೀಗೆ ತರಹೇವಾರಿ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಾವೇ ಮಾಡಿ ಖುಷಿಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುವುದರ ಜೊತೆ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಲಾಡ್‌ಗಾಗಿ ಹಣ್ಣು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನಾ ಮುಂತಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಯಾ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿಡುವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವರನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಅಡುಗೆ

ತಯಾರಾಗಲು ಎಷ್ಟು ಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

- ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರಿಗೂ ಲಟ್ಟಿಸಲು ಹೇಳಿದರೆ ಅವರೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಪುಟ್ಟ ಪುಟಾಣಿ ಪೂರಿ, ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ಕಾಯಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿದ್ದು ಎಂದು ಖುಷಿಯಿಂದ ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ.
- ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ ಹೇಳಿಕೊಡುವಾಗ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಮಗ ಹಾಗೂ ಮಗಳು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಕೆಲಸ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ ಅವರಿಗೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿರಲಿ, ಅವರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆ ಉರಿಸುವಾಗ, ಚಾಕು ಬಳಸುವಾಗ ಅನಾಹುತವಾಗದಂತೆ ಹೆತ್ತವರು ಜೊತೆಗೆ ಇರಬೇಕು.

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಶೆಫ್‌ಗಳಾದ ಸಂಜೀವ್ ಕಪೂರ್, ವಿಕಾಸ್ ಖನ್ನಾ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಜೊತೆ ಅಡುಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಅಡುಗೆ ಕಲಿತು ಇವತ್ತು ಜಗತ್ತು ಮೆಚ್ಚುವಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಶೆಫ್‌ಗಳಾದದ್ದು.

ಅಡುಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಕಲೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅದೊಂದು ಅಗತ್ಯ ಜೀವನಕೌಶಲ. ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆಯುವುದೂ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in