

ಸೋಡಾ ಬಳಸುವುದು... ಹೀಗೆ ಹೊಸತನಕ್ಕೆ ತಾಯಂದಿರೂ ತೆರೆದುಕೊಂಡರು. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಹಲಸಿನಹಣ್ಣುಗಳ ಕಾಲವಾದದ್ದರಿಂದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳು ಸಿದ್ಧವಾದವು.

‘ಯಾವುದೇ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಲಿ ಅದನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುತ, ರುಚಿಕರವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ತಾಯಿಯ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಭಾರತೀಯ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳು ಕಲಿತಿದ್ದಾಳೆ. ವಿದೇಶಿ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳೇ ಬೇಕು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳು ಹಟ ಹಿಡಿದರೂ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಆಕೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ, ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಪಿಜ್ಜಾ ತಯಾರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ’ ಎನ್ನುವರು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಭಾರತಿ.

‘ರುಚಿ, ಸುವಾಸನೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಣೆ- ನಾವು ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಅಂಶ ಅಡಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜತೆಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವ ಸದಾ ಇರಲಿ. ಆಗ ಅಡುಗೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಭಾರತಿ.

ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳ ಅಡುಗೆ ಸಮಯ

ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳೂ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ಬೀಗಿದರು. ವಾಟ್ಸಾಪ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ತಾವು ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ಫೋಟೊ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಿಂದ ಕಾಮೆಂಟ್, ಲೈಕ್ ಪಡೆದು ಮುಷಿಪಟ್ಟರು.

ಸದಾ ಫಿಟ್ನೆಸ್, ಶೂಟಿಂಗ್, ಆಡೀಶನ್ ಎಂದು ಬ್ಯುಸಿಯಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ ನಿನಿಮಾ ನಟ-ನಟಿಯರನ್ನು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಅಡುಗೆಮನೆಯತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ದಿತ್ತು. ದೇಹವನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸಲು ಸದಾ ವ್ಯಾಯಾಮದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಟ ಪುನೀತ್ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಅಡುಗೆ ಕಲಿತಿದ್ದಾರೆ. ಕಷ್ಟದ ಅಡುಗೆ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಆಲೂ ಸಬ್ಜಿ, ಪನ್ನೀರ್ ಬುರ್ಜಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾರಂತೆ. ಹೀಗೆಂದು ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಂ ಲೈವ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಬಳಿ ಮುಷಿಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಟ ಶರಣ್ ಕೂಡ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪತ್ನಿಗೆ ನನ್ನ ಕೈರುಚಿ ತೋರಿಸುವ



ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪಾತ್ರಗಳು

ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಗೆ ಹೊಸಬಗೆಯ ಪಾತ್ರಗಳೂ ಅಡುಗೆಮನೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿದವು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಇದುವರೆಗೂ ಕಂಡಿದ್ದ ಅಡುಗೆಮನೆಗೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಿದ್ದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಸ್ಟೂಪ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅನ್ನ ಬಸಿಯುವ ಕುಕ್ಕರ್‌ವರೆಗೆ ಹತ್ತಾರು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕಾಣುವ ಭಾಗ್ಯ ಬಂದೊದಗಿತು. ಚಿಕ್ಕ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಜಾಗವಿಲ್ಲದೆ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಇದ್ದ ಪಾತ್ರಗಳು ಅಟ್ಟ ಸೇರಿದವು.

ಚಿಟಿಕೆ ಸೌಟ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಲೀಟರ್‌ವರೆಗಿನ ಅಳತೆ ಬಟ್ಟಲುಗಳು, ಕೇಕ್‌ಪ್ಲಾನ್, ಬೇಕಾದ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಕತ್ತರಿಸಲು ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಚಾಪರ್, ಲಾಡು ತಯಾರಿಸಲು ಜಾಲರಿ ಸೌಟ್, ಜಿಲೇಬಿ ಬಾಟಲ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಬೀಟರ್, ಮೊಮೆಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕತ್ತರಿಸಲು ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಚಾಕು, ಸ್ಟೀಲ್ ಲತೊಡಿ, ಚಿತ್ತಾರ ಮೂಡಿಸುವ ಲಟ್ಟಣಿಗೆ, ದುಂಡಗೆ ಉದ್ದಿನ ವಡಾ ಬಿಡುವ ಪಾತ್ರೆ, ವಿವಿಧ ಆಕೃತಿಯ ಚಾಕ್ಲೆಟ್ ಮೌಲ್ಡ್‌ಗಳು, ವಿವಿಧ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಕತ್ತರಿಸುವ ಚಾಕು, ಎರಡೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಕಾಯಿಸುವ ಜಗ್, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಸೌಟ್, ಬೇಯಿಸಿದ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳವನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸುವ ಮೆಷಿನ್, ಬ್ರೆಡ್- ಕೇಕ್ ಬೇಯಿಸಲೆಂದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವೋವೆನ್ ಹೀಗಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪಾತ್ರಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆ ಅಲಂಕರಿಸಿವೆ.