

ಶ್ರಮಜೀವನ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.



ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮೀನು, ಏಡಿ, ಸೀಗಡಿ, ಕೀಟಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೀಟಗಳೂ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮಲೆನಾಡಿನ ಕೆಂಜಿರುವೆಗಳು, ಮಳೆಗಾಲದ ಈಚಲು ಹುಳುಗಳು, ಕಾಳು-ಕಡಿಗೆ ಬೀಳುವ ಹುಳುಗಳ ಅವಶೇಷಗಳು ಕೊಡುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಂದಾಜೇ ಮಾಡಲಾಗದು. ಇಷ್ಟರ ನಡುವೆ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅರಣ್ಯದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಜನರ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ರೊಮ್ಮಾಂಟಿಕ್ವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅರಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜನರ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಅನ್ನ, ಆಹಾರ, ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಅಲಭ್ಯತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ. ಈ ಕಡೆ ಕೂಡ ನಾಗರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಗಂಭೀರವಾಗಿ

ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅನೇಕ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಕೂಡ.

ಬೇಕಿದೆ ಹೊಸ ಆಹಾರಕ್ರಮ

ಒಂದಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಿರಿಯರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ರ್ಯಾಶನಲ್ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ರ್ಯಾಶನಲ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೊಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಎದುರಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಎರಡೂ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಆರಿಸಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರದ ನಕಾಶೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು ಭೌಗೋಳಿಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಅವುಗಳನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದದ್ದು. (ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ)

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೆರೆ, ಒಂದು ಹಳ್ಳ, ಪುಟ್ಟ ಕಾಡು, ಊರಿಗಿದ್ದ ಗುಂಡುತೋಪು, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪೊದೆ, ಬೇಲಿ, ತುಂಡು ಭೂಮಿ ಇದ್ದರೂ ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ

