'ಏನ್ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್? ಇವತ್ತು ತಿಂಡಿ ಏನು? ತಿನ್ನೋದಿಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ?' ಇವು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕಣ್ಣೊರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಪೂರಿ, ಪಾಸ್ತಾ, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಎಂದರೆ ಕಿಚಪಿಚ ಸದ್ದು ಮಾಡದೆ ಎದ್ದು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ 'ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು' ಎಂದರೆ ಬೆಳಬೆಳಗ್ಗೆ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಫೀಸಿಗೆ ಬೇಗಹೊರಡಬೇಕಾದ ಪತಿರಾಯರು, 'ಬೇಗ ಹೋಗಬೇಕು, ಅಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲಾದರೂ, ಏನಾದರೂ ತಿಂದ್ರಾಯ್ತು' ಎಂದು ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ತಿನ್ನುವ ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಸಾಧ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 'ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯ ದೋಸೆನೂ ತೂತು' ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಎಂದೊಡನೆ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮೌನಾಚರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನ ಮುಂದೆ ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲರೂ ಹರಕೆಯ ಕುರಿಗಳೇ. ಮಾಡಿದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಾಯಿಗಿಡಲೇ ಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವವರಂತೂ ತಮ್ಮೆದುರಿಗಿರುವ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟನ್ನು ಕೆದಕಿ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ; ಹೊರಗೆ ತಿನ್ನುವ ಧೈರ್ಯ ಅವರ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲ!

ಜ್ಯೋತ್ಸ್ನಾ ಕಾಮತ್ ಬರೆದಿರುವ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಉಪಹಾರಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೇಳುವ ವಿನೋದದ ಹಾಡು ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನೇ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಭೋಜನ ಸುಖತರ ಈ ಹಾಡು। ಎನ್ನದು ಈ ಕನ್ನಡ ನಾಡು।
ಮಂಗಳೂರಿನ ಮತ್ಸ್ಯಾಹಾರ।
ಕೊಡಗಿನ ಕಟು ಕಾಫಿನೀರಾ।
ಮೈಸೂರಿನ ಇಡ್ಡಲಿ, ದ್ವಾಶಿ, ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಅನ್ನದ ರಾಶಿ।
ಕಲುಬುರಗಿಯಲಿ ಕಂದೂರಿ ಬೆಳಗಾವಿಯಲಿ ಬುರಬುರಿ।
ಧಾರವಾಡದ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಕಾರವಾರದ ತಾಳೆಚಕ್ಕಿ।
ವಿಜಾಪುರದ ಬಣಬಣರೊಟ್ಟಿ।
ನೆನಪಾದರ ಉರೀತದ ಹೊಟ್ಟೀ।
ಆಂಬೊಡೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನ ದೇಶ। ನಾನಾವಿಧ ತಿಂಡಿಯ ಕೋಶ
ಹೆರೆತುಪ್ಪ ಕಡುಬಿನ ಬೀಡು। ಎನ್ನದು ಕನ್ನಡ ನಾಡು.

ಇಲ್ಲಿ 'ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನ ದೇಶ' ಎಂದಿರುವುದು ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಭಾರತ ಉಪಖಂಡದ ಪ್ರಮುಖ ತಿಂಡಿ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲೇ. ಕೇರಳ, ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳು ನಾಡು, ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಒಡಿಶಾ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಲಂಕಾದ ತಮಿಳಿಗರ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಉಪಾಹಾರ ಮಂದಿರಗಳ, ದರ್ಶಿನಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಗಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಹುರಿದ ರವೆ, ಅಕ್ಕಿ ತರಿ, ಗೋಧಿ (ಧಲಿಯಾ) ನುಚ್ಚಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ತಿಂಡಿ ಅದು. ಸೂಜಿ, ಸಿಮೊಲಿನ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳೂ ರವೆಗೆ ಇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರವೆ ಎಂದು ಕರೆದರೂ ಬನ್ಸಿ ರವೆ, ಮೀಡಿಯಂ ರವೆ, ಬಾಂಬೆ ರವೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿಟ್ ರವೆ, ಫೇಣಿ ರವೆ, ಅಥವಾ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಎಂಬುದು ಇದರ ಬಗೆಗಳು. ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮಾಡುವುದಿದೆ. ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ 'ಉಪೀಟ್', ಕೊಂಕಣಿಯಲ್ಲಿ 'ರುಲ್ಲವ್', ಹಿಂದಿ, ಒಡಿಯ, ಬೆಂಗಾಲಿ, ಗುಜರಾತಿ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಉಪ್ಮಾ' ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪ್ಪಟ ಭಾರತೀಯ ತಿಂಡಿ ಇದು.

'ಉಪ್ಮಾ' ಈ ಪದದ ಮೂಲವನ್ನು ತಮಿಳಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ – 'ಮಾವು' ಎಂದರೆ 'ಹಿಟ್ಟು' ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿ ಉಪ್ಮಾವು ಎಂಬುದು ಉಪ್ಮಾ ಆಯಿತು. ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ