

‘ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಅವಸರದ ಅಡುಗೆ’ ಎಂದು ಅವಸರದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ತಿರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ತಯಾರಿ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ‘ಕಾಯಂ ಪಾತ್ರವಾಸಿ’ಯಾಗುತ್ತದೆ! ಇಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶವೊಂದನ್ನು ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಅವತ್ತೊಂದು ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಎಂದು ತಿಳಿದು ‘ಪ್ರತಿದಿನ ಇದನ್ನೇ ಯಾಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿಯಾ?’ ಎಂದು ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕೇಳಿದ. ಮಗನ ಮಾತಿಗೆ ಅಮ್ಮ, ‘ಎಚ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯನವರು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟೇ ತಿಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಿನ್ನದೇನು ತಗಾದೆ? ಸುಮ್ಮನೆ ತಿನ್ನು’ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹುಡುಗ, ‘ಅಮ್ಮಾ! ಅವರು ನೀನು ಮಾಡಿದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟನ್ನು ತಿಂದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ತಿಂದಿದ್ದಾರೆ...’ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ! ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ತಿಂಡಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ನಾನಾ ಕಾರಣ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರದೇ ಉಪನಾಮಗಳಿಂದ ಕರೆದು ತಿನ್ನಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಾವೇ ಮಾಡಿದ ಅದೇ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಾಯದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನಾವೇ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ‘ಕರೆದರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ! ಕೈ ಹಿಡಿದರೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ!’ ಇದು ಬಿಂದಿಗೆಯ ಕುರಿತಾದ ಒಗಟು. ಅಂತೆಯೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು, ಅದನ್ನು ವಾಸನೆ ಹಿಡಿದು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಹಾಗೆಯೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ದಿಫೀರ್ ಮಾಡಬಹುದಾದ, ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ, ಜೊತೆಗೆ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವಿದು. ಬೆಳಗಿನ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಘು ಆಹಾರ ಕೂಡ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಇದು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ. ಬೇರೆ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಅಧಿಕ. ಬಹುಶಃ ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಗೋಧಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟನ್ನು ಅಂಗನವಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಅಂಗನವಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನ ಕುರಿತೇ ಕಟ್ಟಿದ ಪದ್ಯ ಇಲ್ಲಿದೆ:

ಅಮ್ಮ ನೋಡೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು
ನಮ್ಮಯ ಶಾಲೆಯ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು
ನಮ್ಮ ಮಾತ್ರ ಇಷ್ಟೇ ಇಷ್ಟು
ಮಿಫ್‌ಳಿಗಾತ್ರ ಅಷ್ಟಷ್ಟು

