

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ಟೊಮಾಟೋ ಶಾಖವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದಷ್ಟೂ ಅದರ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯಂತೆ!

ಒಂದು ಖಾದ್ಯವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಇರಬೇಕಾದ ಶಾಖ ಮತ್ತು ಯಾವ ಮಟ್ಟದ ಶಾಖದಿಂದ ರುಚಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗಲೂ ಶಾಖದ ಮಹತ್ವ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ಖಾದ್ಯದ ರುಚಿ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಗ್ರ ಅನುಭವ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರುಚಿ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಇಂಗಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ನಮಗೆ ರುಚಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ತಣ್ಣಗೆ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಯಲ್ಲಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕಾಫೀಪುಡಿ, ಚಿಕೋರಿ, ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಬರೇ ಪರಿಮಳ, ಶಾಖ, ರುಚಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಂದ ಉದರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹಪ್ಪಳ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಅದರ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸಬೇಕು. ನೆಗಡಿ-ಜ್ವರಗಳಾದಾಗ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿ ಕೆಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಆಹಾರದ ಪರಿಮಳದ ಅನುಭೂತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳು ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಖಾದ್ಯದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಪಾಕೆಟ್ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆತು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಅರೆಯುವುದು. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಖಾರ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಖಾರವಿರುವುದು ಬೀಜದಲ್ಲಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಬೀಜವನ್ನು

ಕಾಯಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವ ಸಣ್ಣ ನಾರಿನಂತಹ ಪ್ಲಸೆಂಟಾದಲ್ಲಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಖಾರ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಬೇಕಿದ್ದರೆ ಆ ನಾರನ್ನೂ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಚಿಟಕಿ ಉಪ್ಪು, ಉಪ್ಪಿನ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಚಿಟಕಿ ಸಿಹಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅದರ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಬೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ ಕೊಡುವುದು, ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿರುವ ಉಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿ... ಹೀಗೆ ಅಶೋಕ್ ಅವರು ಅನೇಕ ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಡು ಹಾಕುವಾಗ ತೀವ್ರ ರುಚಿಯ - ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪ್ಪು-ಖಾರದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ - ಗುಂಡು ಆ ರುಚಿಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ತೀವ್ರ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವೈನ್, ರಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಬೆರೆಸಿದರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಕೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಶೋಕ್ ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ...

ಈಚೆಗೆ ನಾನು ಪಟ್ಟಾ ಮತ್ತು ಮುಜಪ್ಪೆಪುರಗಳ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಳೀಯ ಖಾದ್ಯ 'ಲಿಟ್ಟಿ ಚೋಖಾ' ಎಂದು ಎಣಿಸಿದರೆ ಕಂಡದ್ದೇ ಬೇರೆ. ಲಿಟ್ಟಿಯೇನೋ ಇತ್ತು, ಆದರೆ ಚೋಖಾಗೆ ಬದಲು ಚನಾ ಇತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ನಾನು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಚೋಖಾ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ತರಕಾರಿಯ ಬೆಲೆ ಏರಿರಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯರು ಚನಾವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಗಮ್ಭೀನ ವಿಷಯವೂ ಕಂಡಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ನಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡನ್ನೂ ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಆ ದಿನ ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಬದಲು ಹಸಿ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಕಾರಣ, ಈರುಳ್ಳಿಯ ಬೆಲೆ ತಾರಕಕ್ಕೇರಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಇದು, ಹಸಿ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ತೀವ್ರತೆಯಿರುವ ಮೂಲಂಗಿ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೀವ್ರತೆಯಿಲ್ಲದ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಲೀ ಅಥವಾ ಹಸಿ ಬೀಟ್ ರೂಪಾಗಲೀ ಅಲ್ಲಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪಟ, ಅಥೆಂಟಿಕ್ ಎನ್ನುವಾಗ ನಿಖರವಾದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಕೊಡಬಹುದಾದರೂ, ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸಿನ