

ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

Dr. Satish Patil,
Assistant professor of kannada,
G.V.P.P. Govt. First Grade College,
Hagaribommanahalli – 583212,
Satish.patil.s@gmail.com

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ:

ದಾಸರು ಹೇಳುವಂತೆ 'ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಗೇಣು ಬಟ್ಟೆಗಾಗಿ' ಎನ್ನುವಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಬದುಕಲು ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾದವುಗಳು. ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರು ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತದ್ದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಹಸಿವು-ನೀರಡಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಿ ಮಾನವ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಅಲೆಮಾರಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಾ, ಗುಡ್ಡ-ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹಸಿವಿನೊಡನೆ ನಾಲಿಗೆ ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಂಕಿಯ ಅನ್ವೇಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಸಿಯಿಂದ ಬಿಸಿಯ ಕಡೆಗೆ ಅಂದರೆ ಆತ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಕಡೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟ. ಬೇಟೆಯ ನಂತರ ಕೃಷಿಯ ಕಲಿಕೆ ಆತ ಒಂದೆಡೆ ನೆಲೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಆಗ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡ. ಅನಂತರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರುಚಿ-ಅಭಿರುಚಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪಾನೀಯಗಳು, ಕಾಲ-ದೇಶ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆದು ಅವು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿ ನೆಲೆನಿಂತವು.

ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು: ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪಾನೀಯ, ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯ, ಉಪ್ಪು ಪಾನೀಯ, ಮಾದಕ ಪಾನೀಯ, ಕಷಾಯ

ಪೀಠಿಕೆ:

ಭಾರತದಂತಹ ಬಹುಜನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ ನೋಡುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ. ಅವನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಬೀರಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ, ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯವೂ ಹೊರತಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯವನ್ನು - ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ, ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕ, ಕರಾವಳಿ ಮತ್ತು ಮಲೆನಾಡು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧವನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು ಒಂದು ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಎರಡು ಘನ ರೂಪದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ. ಪ್ರಸ್ತುತ: ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬಯಲನಾಡಿನ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.

ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಯಾವುದೇ ಜನಾಂಗ, ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಾಗಿರಲಿ ಅವು ತಮ್ಮ ರುಚಿ-ಅಭಿರುಚಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು ಮಾನವ

ಸಹಜ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು ಅವನ ಮೂಲಭೂತ ಬೇಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುವ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಪರಿಕರಗಳು ಆಹಾರ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಜಾನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ 'ಆಹಾರ'ದ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮತ್ತು ರೂಪುಗೊಂಡ ಇತಿಹಾಸ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣ ಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅದಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ಜನಪದರು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಶೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ತಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ಮತ್ತು ದಣಿವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಹಾಲಿನಿಂದ - ಮೊಸರು, ಅದರಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆ ನಂತರ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಅದೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೇ ಸರಿ.

ಅಡುಗೆ ಅಥವಾ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು 64 ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೇದಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕಾಳು ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬ ಅಂಶ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. 'ಮಂಗರಸ'ನು ತನ್ನ 'ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. 'ಮಹಾಭಾರತ'ದಲ್ಲಿ ಭೀಮ ಮತ್ತು ನಳ ಸೇನರ ಪಾಕ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಭಗವದ್ಗೀತೆ'ಯಲ್ಲೂ ಆಹಾರವನ್ನು "ಭಕ್ಷ್ಯ, ಭೋಜ್ಯ, ಲೇಹ್ಯ, ಪೇಯ, ಚೋಷ್ಯ" ಎಂದು ಐದು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಕ್ಷ್ಯವೆಂದರೆ - ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ನೆಕ್ಕುವುದು. ಲೇಹ್ಯ ಮತ್ತು ಪೇಯವೆಂದರೆ - ಕುಡಿಯುವಂತಹದು. ಚೋಷ್ಯವೆಂದರೆ - ರಸವನ್ನು ಹೀರುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಚಾವುಂಡರಾಯ (ಲೋಕೋಪಕಾರ), ಪಂಪ (ವಿಕ್ರಮಾರ್ಜುನ ವಿಜಯ), ಕನಕದಾಸ (ರಾಮನಾಥ್ಯಾನ ಚರಿತ್ರೆ) ಹೀಗೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾನೀಯಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ 'ಶಿವ ತತ್ವರತ್ನಾಕರ' ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಮತ್ತು ಒಲೆ ಇರಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕು, ಉಟ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಇರಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು, ಉಳಿದರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರನ್ನು, ಇನ್ನುಳಿದ ಕಾಲುಭಾಗ ಗಾಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿರುವಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರ ಅಲ್ಲದೇ 'ಉಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ:

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬಯಲು ಸೀಮೆ ಎಂದರೆ ತುಮಕೂರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ದಾವಣಗೆರೆ, ಬಳ್ಳಾರಿ, ಹಾವೇರಿ, ರಾಯಚೂರು, ಕೊಪ್ಪಳ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ, ಯಾದಗಿರಿ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಜಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಶಾಲ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದೆ.. ಅಲ್ಲದೇ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು ವಿಭಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಅಡುಗೆ, ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಉಟ ಎನ್ನುವಾಗ ಪಾನೀಯಗಳು ಅದರ ಭಾಗವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ "ಅಗಿಯದೇ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ - ಗುಟುಕರಿಸುವ, ಇಲ್ಲವೇ ಹೀರುವ, ಕೆಲವೊಂದು ಬಾರಿ ಚಪ್ಪರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ದ್ರವ ಆಹಾರ" 'ಪಾನೀಯ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ - ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ, ಎಲೆ, ಬಳ್ಳಿ, ನಾರು,

ಬೇರು, ಬೂಜ, ಸಿಪ್ಪೆ, ಹೂವು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದ್ರವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಲಾತ್ಮಕತೆ ನಮ್ಮ ಜನಪದದಾಗಿದೆ.

ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇವು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜನರ ನಡುವೆ ಉಳಿದು ಬೆಳೆದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಪಾನೀಯವೆಂದು, ಪೇಯವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನೀರು-ಹಾಲು-ಮಜ್ಜಿಗೆ-ನೀರಾ-ಪಾನಕ-ಪಾಯಸ-ಕಷಾಯಗಳಿಗೆ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು.

ದ್ರವ ಆಹಾರ (ಪಾನೀಯ)

1. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪಾನೀಯ
2. ಸಿಹಿ ಅಥವಾ ಮಧುರ ಪಾನೀಯ
3. ಉಪ್ಪು ಪಾನೀಯ
4. ಮಾದಕ ಪಾನೀಯ
5. ಕಷಾಯ
6. ಪಾಯಸಗಳು
7. ಸಾರು (ಸಾಂಬಾರು)

1. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪಾನೀಯಗಳು:-

ನೀರು: ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪಾನೀಯ ನೀರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಇದನ್ನು ಸರಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆದ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾನೀಯವಿಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ಜನಪದ ಅಥವಾ ಆಧುನಿಕ ಪಾನೀಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ 'ನೀರು' ಮೂಲ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರು ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ 'ಗಂಗಾಸ್ನಾನ ತುಂಗಾಪಾನ' ಎಂಬ ಗಾದೆಯೇ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದರೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 5 ರಿಂದ 6 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇಹ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಎತೇಚ್ಚವಾಗಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಪರಿಹಾರ.

ಹಾಲು: ಹಿಂದೆ ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧತೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳ ಸತ್ಕಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಹಸು ಮತ್ತು ಆಡು (ಮೇಕೆ) ಹಾಲು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಕಾರಣ ಅವು ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗಿಡ ಮರಗಳ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅದರ ಹಾಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಕೂಡ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಲು ನೀರಿನಂತೆಯೇ ಇನ್ನಿತರ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕಷಾಯಗಳ ಹೊಸ ಪಾನೀಯಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನಪದರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಎಳನೀರು: ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತೆಂಗನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಎಳನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಎಳನೀರನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಸೀಯಾಳ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಎಳನೀರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮದ್ದೂರಿನಲ್ಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರು, ಬಾಂಬೆಯಂತಹ ಮಹಾನಗರಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯಗಳು:-

ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ: ಬಯಲು ಸೀಮೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಬಾಯಾರಿಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ನೀರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಂಬೆ ಹುಳಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಈ ಪಾನಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ: ನೀರಿಗೆ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿದರೆ ಪಾನಕ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುವಾಸನೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಪಾನೀಯ ಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ರಾಮನವಮಿ ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಪಾನಕ: ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ನೀರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಪಾನಕ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನೇರಳೆ, ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕರುಭೂಜ, ಕದಂಬ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿನ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರನ್ನು ಪಾನಕಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಡಿಕೆ-ಕುಡಿಕೆಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫ್ರಿಜ್, ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳು, ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

3. ಉಪ್ಪು ಪಾನೀಯ:-

ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಅಂಬಲಿ ಮತ್ತು ಗಂಜಿ ಉಪ್ಪುರೂಪ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಊಟದ ನಂತರ ಬಳಸುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು 'ಸಾದಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ', ನಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸಿದರೆ 'ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು 'ಅಂಬಲಿ' ಎಂದು, ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು 'ಗಂಜಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿದರೆ 'ಅಂಬಲಿ' ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲೂ ಅಂಬಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ನುಚ್ಚಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಸುರಿದು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಗಂಜಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹಸಿವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಗುತ್ತದೆ. ಜನಪದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳೊಬ್ಬಳು 'ಗಂಜಿ ಕುಡಿದರೂ ಗಂಡನ ಮನೆ ಲೇಸು' ಎನ್ನುವಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹೀಗೆ ರವೆ, ಬಾರ್ಲಿ, ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

4. ಮಾದಕ ಪಾನೀಯ:-

ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಎಂದರೆ ನೀರಾ, ಸೆರೆ, ಶೇಂದಿ, ರಾಮರಸ, ಭಂಗಿ, ಪಾನಕ, ಸೋಮರಸಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು.

• ನೀರಾ: ತೆಂಗು, ಈಚಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮರಗಳಿಂದ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ರಸವೇ ನೀರಾ, ನಿರೋಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ನೀರಾ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ ಜನಪ್ರಿಯ ಪಾನೀಯ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ವರ್ಧನೆಗೆ ಕೆಲವು ರೋಗ ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. 'ಪಂಪ'ನ ವಿಕ್ರಮಾರ್ಜುನ ವಿಜಯದಲ್ಲಿ 'ಮಧುಪಾನ' ಗೋಷ್ಠಿಯ ಚಿತ್ರಣದ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ "ಕಳ್ಳು"ಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಕೆಲವರು ನೀರಾ, ಸೆರೆಗಳನ್ನು ಮದುವೆ, ದೇವತಾಕಾರ್ಯ, ಹೋಳಿ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಹಲವರು ದೇಹದ ಶ್ರಮ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಚಟ್ಟ ಹೇರುವವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟಿರಲಾರರು, ಆದರೆ ಇಂದು ನೀರಾ, ಹೆಂಡ (ಸೆರೆ) ಇವುಗಳು ವ್ಯಾಪಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಲಬೆರೆಕೆಯಾಗಿ 'ಮಧುಪಾನ' ಹೋಗಿ 'ಮದ್ಯಪಾನ' ಆಗಿದೆ.

ರಾಮನವಮಿ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ರಾಮರಸ, ಸೋಮರಸ ಅಥವಾ ಭಂಗೀ ಪಾನಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮರಮಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ ಯೋಗಿಗಳು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಕೆಲವು ಯುವಕರು ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಕುಡಿದು ಪಜೀತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಭಂಗೀ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಗಸಗಸೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ರಸ (ಪಾನಕ) ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

5. ಕಷಾಯಗಳು:-

ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿಣ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಇಂಗು, ಮೆಂತ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

- ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳು, ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನೆಗೆಡಿಗಿ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಕಾಳು, ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯ, ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ, ಮೆಣಸಿನ ಕಷಾಯ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ

6. ಪಾಯಸಗಳು:-

ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ, ಹಬ್ಬ - ಹರಿದಿನ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೇ ಬೇಕೆಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ತಕ್ಷಣ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಸಿಹಿ 'ಪಾಯಸ'. ಹಿಂದೆ ಹಬ್ಬ - ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲು ಏನು ವಿಶೇಷ ಅಂದರೆ ಆಗ ಅವರು 'ಅನ್ನ, ಸಾರು, ಪಾಯಸ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು ಶುಭ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಲ್ಲದೇ ತಿಥಿಯ ಉಟಕ್ಕೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಡೆ-ಪಾಯಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ನುಚ್ಚುಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದು ಬೆಂದ ನಂತರ ಒಳಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಆಡಿಸಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸುರಿದರೆ 'ಪಾಯಸ' ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುವಾಸನೆಗಾಗಿ ಒಂದೆರೆಡು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು

ಕುಟ್ಟಾಕಬಹುದು. ಪಾಯಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ, ರವೆ ಪಾಯಸ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಪಾಯಸ, ಶಾವಿಗೆ ಪಾಯಸ, ಬಾರ್ಲಿ ಪಾಯಸ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಪಾಯಸ, ಗಸಗಸೆ ಪಾಯಸ, ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಪಾಯಸಗಳಿವೆ.

7. ಸಾರು ಅಥವಾ ಸಾಂಬಾರು:-

ಸಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ ೧. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಸಾಂಬಾರು. ೨. ಮಾಂಸಹಾರಿ ಸಾಂಬಾರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಸಾಂಬಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಕಾಳುಸಾರು, ತರಕಾರಿ ಸಾರು, ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು, ಕಾಯಿ ಸಾರು, ಬಸ್ಮಾರು, ಹುಳಿಸಾರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಾರು, ತಿಳಿಸಾರು, ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಸಾರುಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಗಾದೆಯ ಮಾತೊಂದನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ : “ಮಿಣಿಕಿ ಮಿಣಿಕಿ ನಿಮ್ಮನೇಲಿ ಎಸರೇನಂದ್ರೆ ? ಹುರುಳಿ ಉದ್ರುಸಿ, ಬ್ಯಾಳೆ ಬೆದ್ರಿಸಿ, ತಪ್ಪಾವ್ರೆ ತಡಕಾಕಿ, ಸೊಪ್ಪು ಹುಡುಕಾಕಿ, ಹಾಗಲುಕಾಯಿ ಹಚ್ಚಾಕಿ, ನಲ್ಲಾವರೆ ಕಾಯಿ ಮೆಲ್ಲಗಾಕಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ ಹಿಡಿದಾಕಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಹೊಡೆದಾಕಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸೀಳಾಕಿ, ಹಸಿಕಾಳು ಎಸರು ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿದ್ದೀನಿ” ಇಲ್ಲಿ ಸಾರಿಗೆ ಎಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಾಕಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಾದೆಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜನಪದರು ಕಟ್ಟಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಂಸಹಾರಿ ಸಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಳಿಸಾರು, ಮಾಂಸದ ಸಾರು, ಮೀನುಸಾರು, ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ಸಾರು, ಕುರಿಯ ತಲೆಕಾಲು ಸಾರು ಮುಂತಾದ ಸಾರುಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನಿಶ್ಯಕ್ತರಾದವರಿಗೆ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮೇಕೆ ಅಥವಾ ಕುರಿಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ‘ಸೂಪ್’ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ:-

ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಾಗೂ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ, ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳಿದ್ದವು. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಮ್ಮವೇ ಆದ ನೂರಾರು ಪಾನೀಯಗಳು ಜಾಗತೀಕರಣದ ಜಾಹೀರಾತಿನಿಂದಾಗಿ ಏಕ ಮುಖಗೊಂಡಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಬೆರಗಾಗಿ, ಬಣ್ಣದ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಹಿಮಾಲಯದಿಂದ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿಯವರೆಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪೆಪ್ಸಿ, ಕೋಲಾ, ಮಿರಿಂಡ, ಸೆವೆನಿಷ್ ಮುಂತಾದ ಬಹು ಬಣ್ಣದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಣದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವುಳ್ಳ (ನಿಧಾನ ವಿಷದ) ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜನಪದರ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲೂ ತಿನ್ನುಣ್ಣವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ನಡುವೆಯೂ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ನಮ್ಮ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಯುವ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ಹೇಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಸೌಂದರ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕಾರು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬದುಕಿ ಬಾಳಲಿ ಎನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮ ಕಳಕಳಿ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. ಜಿ.ಶಂ. ಪರಮಶಿವಯ್ಯ, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಸಮೀಕ್ಷೆ, ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತೀ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
2. ಹ.ಕ. ರಾಜೇಗೌಡ, ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಸಮೀಕ್ಷೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ- ೧೯೮೨.
3. ಡಾ. ಪದ್ಮಶೇಖರ್, ಕರ್ನಾಟಕ ಜನಪದ ಅಡುಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ, (ಸಂ) ಜಿ.ಶಂಪ, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೧೯೮೯.
4. ದೇ.ಜವರೇಗೌಡ, ಜಾನಪದ ಅಧ್ಯಯನ, ಚೇತನ್ ಬುಕ್ ಹೌಸ್, ಮೈಸೂರು.
5. ಹಿ.ಶಿ.ರಾಮಚಂದ್ರೇಗೌಡ, ಜಾನಪದ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಯಾಮಗಳು, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
6. ಅಂಬಳಿಕೆ ಹಿರಿಯಣ್ಣ, ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳು, ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ, ಮೈಸೂರು -೧೯೮೯.
7. ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ, ಸಂಪುಟ-೨೦, ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು, ಪ್ರಸಾರಂಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ-೧೯೯೮.
8. ಕೆ.ಸಿ. ರಘು, ಆಹಾರ ರಾಜಕೀಯ, ಸಾವಣ್ಣ ಎಂಟರ್ ಪ್ರೈಸಿಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ೨೦೧೬
9. ಕೆ.ಸಿ. ರಘು, ರಸತತ್ವ, ಸಾವಣ್ಣ ಎಂಟರ್ ಪ್ರೈಸಿಸ್ ಬೆಂಗಳೂರು ೨೦೧೯
10. ವೈ.ಸಿ.ಭಾನುಮತಿ, ಮಲೆನಾಡು ಶೈವ ಒಕ್ಕಲಿಗರು, ಮೈಸೂರು-೧೯೯೮