**ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯೆ ಏನು ನಿನ್ನ ರುಚಿಯ ಲೀಲೆ?**

ಊಟವೊಂದು ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು ಕೊನೆಯ ಮೊಸರನ್ನ- [ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ](https://vijaykarnataka.com/topics/%E0%B2%89%E0%B2%AA%E0%B3%8D%E0%B2%AA%E0%B2%BF%E0%B2%A8%E0%B2%95%E0%B2%BE%E0%B2%AF%E0%B2%BF) ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ. ಊಟಕ್ಕೆ ಅನುಪಮ ರುಚಿ ನೀಡುವ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸೀಸನ್‌ ಇದು. ಮಾವಿನಕಾಯಿಗಳೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಾಗಿ ಹದಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಲೋಕ ಇಲ್ಲಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ಝೆನ್‌ ಗುರು. ಆತ ಮಾರ್ಷಲ್‌ ಆರ್ಟ್ಸ್ ಪ್ರವೀಣ. ಅವನ ಬಳಿ ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಹೋಗಿ, 'ನಾನು ಮಾರ್ಷಲ್‌ ಆರ್ಟ್ಸ್ನಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಟರ್‌ ಆಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು' ಎಂದು ಕೇಳಿದನಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗುರು, 'ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷ' ಅಂದನಂತೆ. 'ಅಷ್ಟೆಲ್ಲ ವೇಳೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಹಾರ್ಡ್‌ ವರ್ಕ್‌ ಮಾಡಿ ಬೇಗ ಕಲಿತುಬಿಡುತ್ತೇನೆ, ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕು?' ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶ್ನೆ. 'ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ' ಅಂದನಂತೆ ಗುರು. ಯುವಕ ತಬ್ಬಿಬ್ಬು. 'ನೀನು ಬೇಗ ಕಲಿತುಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಅನ್ನುತ್ತ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಕೈಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಗುಣವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನೀನು ಕಲಿಯಬೇಕಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕೇಬೇಕು' ಅಂತ ವಿವರಿಸಿದ ಗುರು.  
  
ಈ ಕಥೆ ನೆನಪಾದುದು ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಲು ಹೋದ ಫಜೀತಿ ಕೇಳಿ. ಹಳೆ ಕಾಲದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ವೆಲ್ಲ ಬಲು ದೀರ್ಘವೆನಿಸಿ ತಾನೇ ಸ್ಮಾರ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೋದವಳು ಅದ್ಯಾವ ಹಂತವನ್ನು ಮಿಸ್‌ ಮಾಡಿದ್ದಳೋ ಏನೋ, ಮಾಡಿದ್ದ ಭರಣಿಗಟ್ಟಲೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯೆಲ್ಲ ಎರಡೇ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹಾಳಾಯಿತಂತೆ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಹಾಗೇ, ಹಸುಗೂಸನ್ನು ಮೀಯಿಸಿದ ಹಾಗೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಶಾರ್ಟ್‌ ಕಟ್‌ಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ ಅವರಮ್ಮನೇ ನಿಂತು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರಂತೆ.

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಯ ಈ ಸೀಸನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹಲವು ಕಥೆಗಳು ತೇಲಿಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಾಮರಗಳೆಲ್ಲ ಮೈತುಂಬ ಮಾವಿನಮಿಡಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಸರಕಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಈ ಹೊತ್ತು ಮನೆಮನೆಯ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಒಡ್ಡೋಲಗ.  
  
**ಬೆಟ್ಟದಿಂದ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ**  
  
ಮಾರ್ಚ್‌ನ ಹೊಸಿಲು ದಾಟಿ ಏಪ್ರಿಲ್‌ಗೆ ಬಂದಕೂಡಲೇ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ್ಯಾವ ಮರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಿಡಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಮೂಲೆಮೂಲೆಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೋ ಹೊಳೆ ಬದಿ, ಇನ್ನಾವುದೋ ಗುಡ್ಡದ ತುದಿಯಾದರೂ ಸರಿ, ಅಪ್ಪನೋ ಅಣ್ಣನೋ ಎಷ್ಟೇ ದೂರವಾದರೂ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಹೋಗಿ ಆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಸಂತೆಗೆ ಹೋಗಿ ಒಳ್ಳೆ ಮಿಡಿ ಬಂದರೆ ಆರಿಸಿ ತರಬೇಕು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಮಿಡಿ ಆರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಮದುವೆಗೆ ಹೆಣ್ಣು/ಗಂಡು ಹುಡುಕಿದಂತೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ತಳಿ, ರುಚಿ, ಹುಳಿ ಎಲ್ಲ ಬೇಕು. ಥರಾವರಿ ಮಾವಿನ ಮಿಡಿಗಳಿರುವ ಸಾಗರದ ಬಳಿಯ 'ರಿಪ್ಪನ್‌ ಪೇಟೆ' ಗಂತೂ ಮಿಡಿ ಆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಖುದ್ದು ಮನೆಮನೆಯ ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳೇ ಒಂದು ದಿನ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಮಾವಿನ ಮಂಡಿಯ ಯಾವ ಮಾವಿಗೆ ಯಾರ ಮನೆಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಆಗಿ ಯಾರ ಬಟ್ಟಲು ಸೇರುವ ಭಾಗ್ಯವೋ? ಥಿಯರಿ ಆಫ್‌ ರಿಲೇಟಿವಿಟಿ ಅನ್ನುವುದು ಮೂರ್ತರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿ. 'ಎತ್ತಣ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಎತ್ತಣ ಉಪ್ಪು' ಅಲ್ಲವೇ?

ಮಿಡಿ ಆರಿಸಿ ತಂಬ ಬಳಿಕ ಮನೆಯೆಲ್ಲ ಅದರದ್ದೇ ಘಮ. ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿಯೆಲ್ಲ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಕುವ ಆ ದಿನ ಮಾತ್ರ ಮನೆಗೆ ವ್ರತಾಚರಣೆಯ ಕಳೆ. ನೆರೆಹೊರೆಯವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಅದೊಂದು ಹಬ್ಬವೇ. ಶಾಲೆಗೆ ರಜೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿರುವ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಲ್ಲ ಈಗ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಪ್ರದೇಶ. ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದು, ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹರವಿ ಅದರ ಮೇಲೊಂದು ಬಿಳಿಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಮೆಂತ್ಯ, ಸಾಸಿವೆಯ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡುವ ಕೆಲಸವಿದೆಯಲ್ಲ ಅದೊಂದು ಮಹಾ ಕೆಲಸ ಪ್ರತಿಮನೆಯ ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ. ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಕೊಚ್ಚುಕಾಯಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಕೊಚ್ಚುಕಾಯಿ, ಇಡಿಗಾಯಿ... ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲೇ ಅದೆಷ್ಟು ಥರದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳೋ... ಜಾಡಿಗಟ್ಟಲೆ ಹಾಕಿಡಬೇಕು, ದೂರದ ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ, ಪರರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ, ಪರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರಿಗೆಲ್ಲ ಹಂಚಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಷ್ಟು ಕಥೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ಸೈ ಸೈ ಎಂದು ನೆಕ್ಕಿ ಮಾತಾಡಬೇಕು, ಆಗಲೇ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಸಾರ್ಥಕ್ಯ.  
  
**ಜಗತ್ತಿನ ಕಲೆ**  
ಇಷ್ಟು ಮಾವಿನಕಾಯಿಗೆ ಇಷ್ಟೇ ಮಸಾಲೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು ಎಂದು ಹಾಕುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಳತೆಯಲ್ಲೇ ಹಾಕಿದ್ದು ಅದು ಹೇಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೋ... ಅಡುಗೆಯೊಂದು ಕಲೆ ಅನಿಸುವುದು ಈಗಲೇ. ಅಂದಹಾಗೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಯ ಈ ಕಲೆ ಬರಿಯ ನಮ್ಮ ಸೊತ್ತಲ್ಲ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಯ ರೂಢಿಯಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ವಿದೇಶಗಳವರಿಗೂ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಪಿಡುವ ಈ ಕಲೆ ಗೊತ್ತು. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ ಮ್ಯೂಸಿಯಮ್‌ನ 'ಪಿಕ್ಕಲ್‌ ಹಿಸ್ಟ್ರಿ ಟೈಮ್‌ಲೈನ್‌' ಪ್ರಕಾರ ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವ 2030 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಟೈಗ್ರಿಸ್‌ ಕಣಿವೆಯಲ್ಲಿ ಎಳೆ ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದರು, ಇದುವೇ ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಮೊದಲ ಉಲ್ಲೇಖ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ಭಾರತೀಯರಲ್ಲೇ ಮೊದಲು ಕಂಡುಬಂತು ಅನ್ನಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರು ವಿವಿಧ ಕಾಲಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡುವ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. 16ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಂಗರಸ ಬರೆದ 'ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ' ಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ಕಟ್ಟೋಗರ, ಎಣ್ಣೆಯೋಗರಗಳ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನ 'ಪಿಕ್ಕಲ್‌' ಶಬ್ದದ ಮೂಲ ಡಚ್ಚರ 'ಪೆಕೆಲ್‌'ನಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಪರ್ಷಿಯಾದ 'ಆಚಾರ್‌' ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯೇ. ಉಪ್ಪು, ಜೇನು, ವಿನಿಗರ್‌ ಅಥವಾ ಸಿರಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಟ್ಟು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲಾದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮಾಂಸ ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಬಗೆಗಳೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಭಿನ್ನಗೊಂಡುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ, ವಿನಿಗರ್‌ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಬಗೆಯಿದು.  
  
ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪೇ ಮುಖ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಕ. ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮಾಡುವುದು ಅಲ್ಲಿ ವಿರಳ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಇಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆ ಯೂ ಜತೆಗೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿನಿಗರ್‌ನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಅಧಿಕ, ಉಪ್ಪೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಿಂದ ತೊಡಗಿ ಮಾಂಸದ ತುಣುಕುಗಳವರೆಗೆ ಈ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತೂ ನೂರೆಂಟು. ಒಂದೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಧಾನ. ಹೀಗಾಗಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಬಗೆಗಳಂತೂ ಸಾವಿರವನ್ನೂ ಮೀರಿದ್ದು...  
  
**ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯೆಂಬ ರೂಪಕ**

ಇಂದು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯುಳ್ಳ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲೊಂದು ಫಟಾಫಟ್‌ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಕೊಂಡು ತರುವುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯವೇ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಅದರ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಎಲ್ಲವೂ ಬಗೆಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಅದು ಹೇಗೇ ಸಿಗಲಿ, ಯಾರೇ ತಯಾರಿಸಲಿ ಊಟ ಪರಿಪೂರ್ಣವೆನಿಸಲು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಅದರ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೇ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು. ಇನ್ನು ನೋಡಿದರಂತೂ ಸಕಲ ರುಚಿಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಜಾಗೃತ. ಅದರ ಮೋಡಿ ಎಷ್ಟೆಂದರೆ, ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬರಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುವಂತಹ ಪಿಕ್ಕಲ್‌ ಪ್ರಿಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ.  
  
ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಿತಿಮೀರಿದರೆ ಅಹಿತ ಎಂಬ ಪಾಠವನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮಸಾಲೆ, ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಅದಕ್ಕೊಂದು ರುಚಿ ಬರಲು ಕನಿಷ್ಠ ತಿಂಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 'ಕಳಿ'ಯುವುದೆಂದರೆ ಅದುವೇ. ಹಾಕಿದ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ , ಹುಳಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮಿಳಿತವಾದಾಗಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಅದು. ಅದೊಂದು ಮಾಗಿದ ರುಚಿ. ನಮ್ಮ ಬದುಕೂ ಹಾಗೆಯೇ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಗುತ್ತದೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು,ಹುಳಿ, ಖಾರ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳೂ ದೊರಕಿ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹದವಾಗಿಬಿಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅದು. ಬದುಕು ಕೂಡ ಈ ಎಲ್ಲ ರುಚಿಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲವೇ ಸಂಪೂರ್ಣ? ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯೇ ಹಾಗೆ, ಊಟದಿಂದ ಬದುಕಿನವರೆಗೂ ಅದರ ವಿಸ್ತಾರ. ಅದಕ್ಕೇ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ದಿ ಗ್ರೇಟ್‌.

**ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಿತಕರ**  
  
ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ಆಹಾರ ಪದಾಥ್ರ್ರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್‌ ಕೆ, ಎ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಕೂಡ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಪೊಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಸೋಂಕುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಇವು ಪೂರಕ. ಜೀರ್ಣಕಾರಕಗಳಾದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಬಂದಿರುವುದೂ ಅದಕ್ಕೇ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ, ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬಂದೀತು ಜೋಕೆ!  
  
ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಮೂಲ ಬಹಳ ಹಳೆಯದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಎಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭವಾಯಿತೋ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಇದು ಶುರುವಾಗಿರಬೇಕು. ಅನ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಇದೆ. ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸವರ್‌ ಕ್ರಾಫ್ಟ್‌ ಅಂದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾದಲ್ಲಿ 'ಕೀಂಚಿ' ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ಡಿಯೋಟ ಮಲಬಾರಿಸ್‌' ಅನ್ನುವ ಪಾಕಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಡಚ್ಚರಲ್ಲಿಯೂ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬಳಕೆ ಇತ್ತು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸ್ಯಾಲರಿ ಅನ್ನುವ ಪದವೇ ಸಾಲ್ಟ್‌ನಿಂದ ಬಂದದ್ದು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ,

- ಕೆ.ಸಿ. ರಘು, ಆಹಾರ ತಜ್ಞ  
  
ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಿಂತ ರುಚಿ ಬೇರಿಲ್ಲ  
  
ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ನಿಮಗೂ ವೆರೈಟಿ ಪಿಕ್ಕಲ್‌ ಗಳ ತಯಾರಿ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಪಾರಂಪರಿಕ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಏಪ್ರಿಲ್‌ 21ರ ಒಳಗಾಗಿ ಚಿತ್ರಸಹಿತ ಕಳುಹಿಸಿ. ಆಯ್ದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಫೋಟೊ, ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಬರೆಯಿರಿ.